※業務用として使用しないでください。

IHクッキングヒーター 家庭用

取扱説明書（お料理集付き）

形名

ケイエイチ エイ エックス ダブル　ケイエイチ エイ エックス ビー

KH-AX7W / KH-AX7B （75cm幅タイプ）

KH-AX6W / KH-AX6B （60cm幅タイプ）

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

●ご使用の前に「安全上のご注意」を必ずお読みください。

●この取扱説明書は、保証書・設置説明書とともに、いつでも見ることができる所に必ず保管してください。

シャープだけの新発想

家族の健康をサポートする"ヘルシオIHセンター"

IHヒーター調理

数字はページ

グリル調理

数字はページ

お料理集もくじは、
40ページ

もくじ

安全上のご注意 必ずお守りください

P.00 数字は、詳しい説明を掲載しているおもなページです。

警 告

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を防止するため、お守りいただくことを説明しています。

■表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。

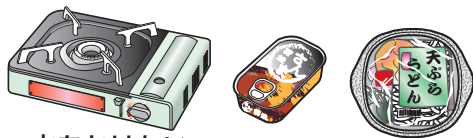
警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
注意	「けがをしたり財産に損害を受けるおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の表示で区分しています。

	絶対にしてはいけない「**禁止**」内容です。
	必ずしなければいけない「**強制**」内容です。

トッププレート(ガラス製)には

禁止

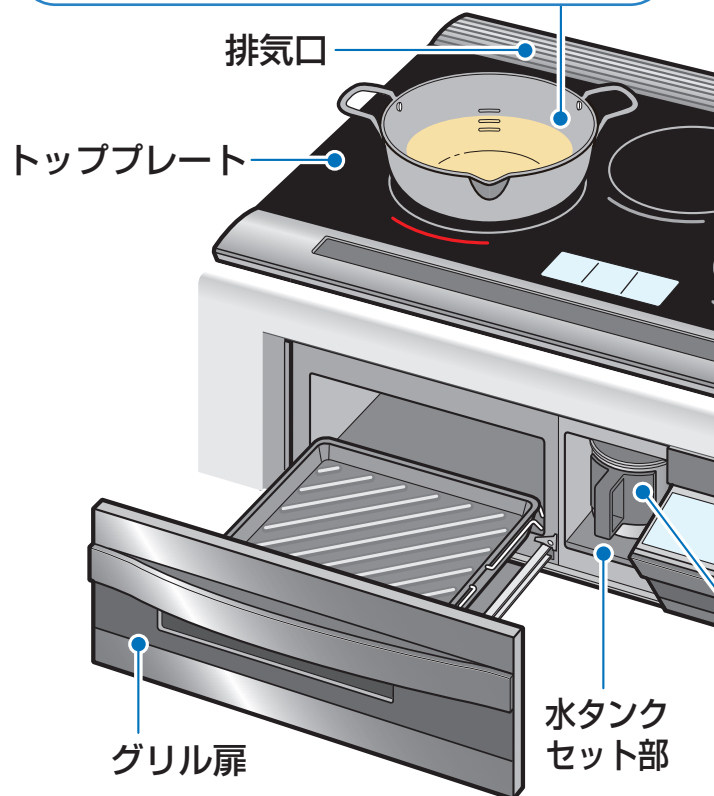
- **調理器具以外のものはのせない**
  - カセットコンロ・ボンベ・缶詰など。(加熱すると爆発します)
  - アルミ容器入りうどん(「IH用」であっても加熱しないでください)
    ・アルミホイル・レトルトパック
    ・金属製のスプーンなど。
    (アルミホイルは赤熱し、溶けます)

- **水をかけない**
  (ショート・感電・故障の原因)
- **衝撃を加えない**
  (ひびが入ったり割れた場合、感電の原因)
  使用を中止し、すぐに修理を依頼してください。

揚げ物をするときは

必ず実施

- 必ず、自動メニューの[揚げ物]を選んで加熱する
- 付属の天ぷら鍋を使う(鍋底が反ったり変形している場合は、使用しない)
- 鍋は、加熱部の中央に置く

禁止

- そばを離れない
- 200g(約220mL)未満の油で調理しない

異常、故障時は

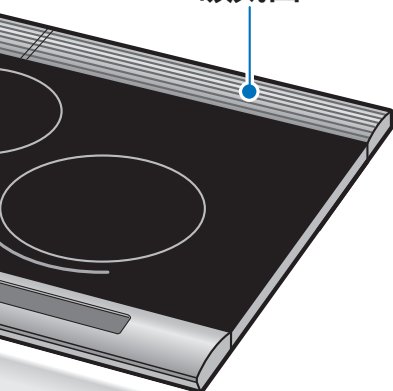
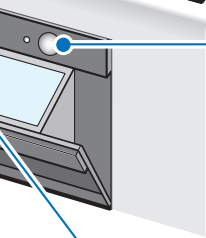
必ず実施

- **直ちに使用を中止し、電源を切り、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口へ点検・修理を依頼する**
  (発煙・発火・感電の原因)

症状例
- トッププレートにひび割れなどが発生した。
- 冷却ファンが回らなくなっている。

炒め物・焼き物をするときは

禁止

- **そばを離れない**
- **予熱の火力は弱めにし、加熱しすぎない**
  (少量の油で、油温が急激に上がり発火の原因)

使用中、使用後しばらくは

接触禁止

- **高温部分に触れない**
  (やけどの原因)
  - トッププレート
    (鍋の熱で高温になっている)
  - グリル扉
  - 鍋・鍋の取っ手
  - 水タンクセット部分
  - 吸・排気口付近

カレーやみそ汁を加熱するときは

必ず実施

- **火力を弱めにし、加熱前によくかき混ぜ、加熱中もよくかき混ぜる**
  (具の多い物・とろみのある調理物など突然沸騰して飛び散ることがあり、やけどや故障の原因)

火災・感電・やけど・けがを防ぐためには

アース線接続

- **アースを確実に取り付ける**
  アースの取り付けは、電気工事店または販売店にご相談ください。

必ず実施

- **使用後は、電源を切る**
- **電源プラグは、根元まで確実に差し込む**(発火の原因)
- **電源プラグや刃の取付部分にほこりが付着している場合は、拭き取る**

禁止

- **取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児に触れさせない**
- **可燃物を近付けない**
- **水をかけない**
- **吸・排気口やすき間にピンや針金などの異物や指を入れない**
- **ゆるんだコンセントは使わない**
- **電源プラグや電源コードを傷付けたり、変形させない**
  加工する・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込まない。
- **電源プラグを濡れた手で抜き差ししない**

分解禁止

- **分解・改造・修理をしない**
  修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご相談ください。P.39

•••安全上のご注意　必ずお守りください

⚠ 注　意

揚げ物のときは

禁止

- **他の器具(ガスコンロなど)で、あらかじめ加熱した油を使わない**
  (温度が正しく調節できずに、発火の原因)

必ず実施

- **油煙が多く出たら、電源を切る**
  (続けて加熱すると発火し、火災の原因)
- **飛び散る油に気をつける**
  (やけどの原因)

グリルを使うときは

禁止

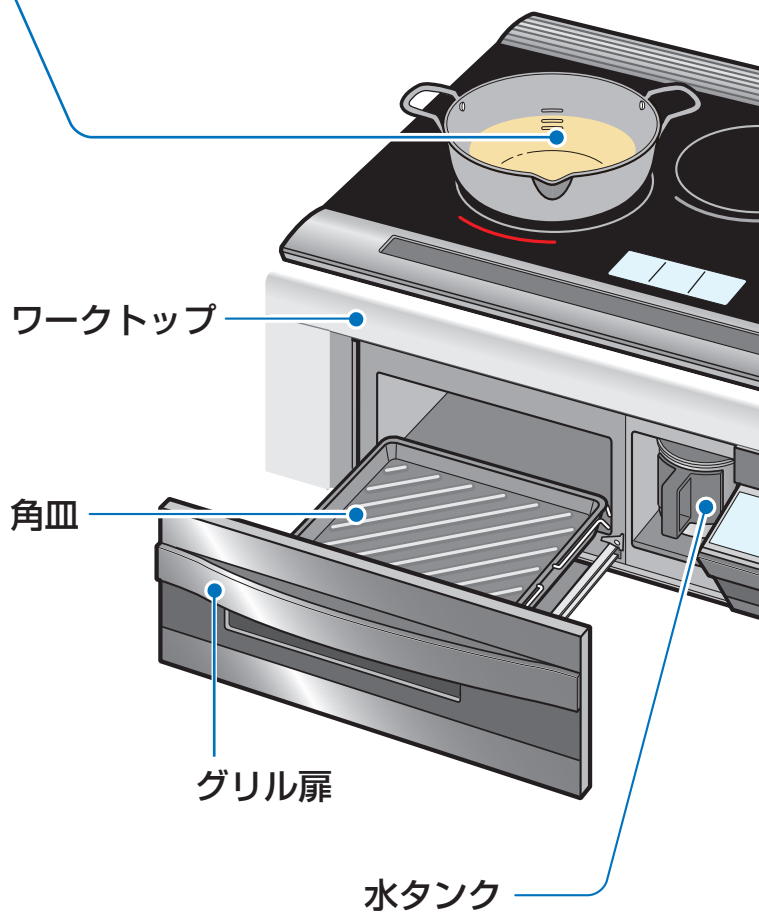
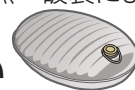
- **角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いたり、グリル用小石などを入れない** (発火・発煙の原因)
- **高温の水タンクや角皿を、熱に弱い場所に置かない**
- **調理後、水タンクの取っ手以外を素手で触らない**(やけどの原因)
  水を追加するときは、必ず、乾いたふきん等をかぶせて、ふたを開けてください。

必ず実施

- **万一、調理物が発煙・発火した場合は、必ず電源を切り、次の手順で消火する**
  (1)電源ボタンを押し、電源を切る。
  (2)吸・排気口全体をぬれたタオルでふさぐ。(このとき、グリル扉の周囲から煙が出ます)
  (3)ブレーカーを切る。
  - **炎が消えるまで、グリル扉を引き出さない**
    (空気が入り、炎が大きくなります)
  - **グリル扉に水をかけない**
    (ガラスが割れます)
- **使用後や続けて加熱するときは、角皿に残った調理物・油分を取り除く**
  (発火の原因)

調理をするときは

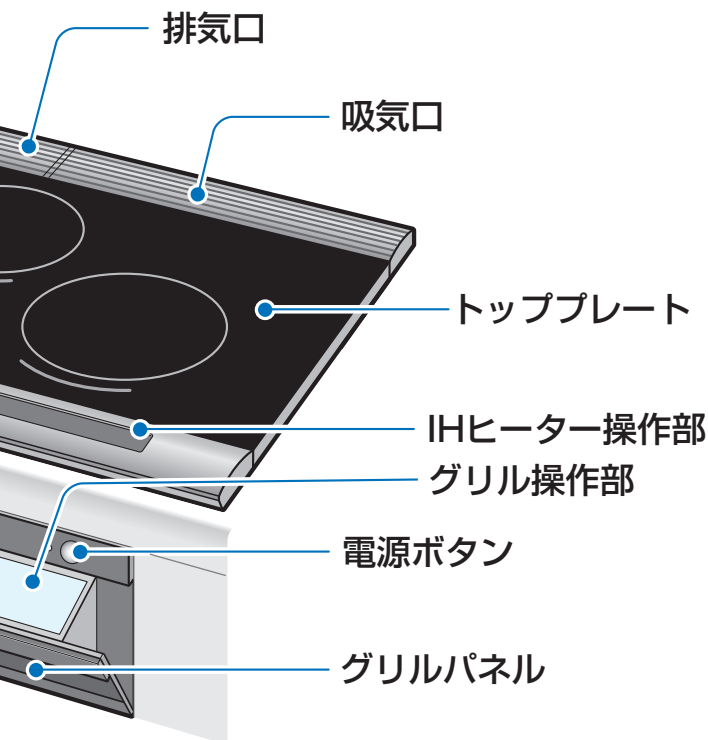
禁止

- **鍋を不安定な状態で使用しない**
  (落下などによりやけどやけがの原因)
- **鍋の下に焼け焦げ防止カバーなどを敷かない**
  (安全機能が正常に働かないため火災の原因)
- **空焚きや必要以上に加熱をしない**
  (調理物の発火、鍋の破損の原因)
- **吸・排気口をふさがない**
  (故障・火災の原因)
- **調理以外の目的で使用しない**
  湯たんぽの加熱など(過熱・破裂による故障の原因)
- **本体前方に物を置かない**

使用上のご注意

使用後は

必ず実施

- **お手入れは、冷めてからおこなう**
  (高温部に触れ、やけどの原因)
- **長期間使用されないときは、専用回路のブレーカーを「切」にする**
  (電源コードの絶縁劣化による、感電・漏電・火災の原因)

排気口
吸気口
トッププレート
IHヒーター操作部
グリル操作部
電源ボタン
グリルパネル

医療用ペースメーカーなどをお使いの方は

必ず実施

- **ご使用にあたっては、医師とよくご相談ください。**
  製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

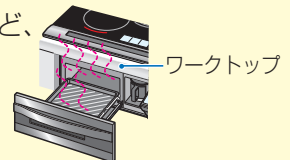
IH ヒーターを使うとき

使用中に磁力線が出ます。 IH加熱とは P.12

- **トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わない**
  (磁力線により本製品が故障します)
- **磁気に弱いものを近付けない**
  - テレビ、ラジオなど。
    (受信障害を及ぼします)
  - ICカード、キャッシュカードなど。
    (記録が消えます)

- **キャビネット**(本体下)**に調味料・食品などを保管しない**
  (排熱により変質します)
- **酸の強い食品**(ジャム・レモン汁・梅など)**が付いた場合は、早めに拭き取る**
  (放置すると、変色します)
- **グリル操作部に煮汁などをこぼしたまま、収納しない**
  (煮汁が固まると、グリルパネルが開かなくなります)
- **吸・排気口カバーの上に物を置かない**
  - グリル前面から煙が出たり、異常を検知して加熱が止まることがあります。
- **操作部に水などをかけない**
  (操作キーが誤動作します)
- **鍋は、中央に置く**
  (温度の検知ができずに加熱が止まります)

グリルを使うとき

- **加熱中は、ひんぱんに扉を開けない**
  (蒸気によりワークトップを傷める原因)
- **加熱後、扉を引き出したままにしない**
  (ワークトップを焦がしたり、機器の上部が異常に熱くなり、やけど、故障の原因)
  (幼児がぶつかったり、けがの原因)
  ワークトップ
- **扉を引き出したときに、上から強い力を加えない**
  (扉や角皿が落下してけがをしたり、器具を破壊する原因)
  幼児がぶら下がることがないようにしてください。

各部のなまえ

IHヒーター部

操作部・表示部 P.13

IHヒーターを使うときに操作します。
表示部は、説明のためすべて表示させています。
例：◯は左ヒーター用の表示部と操作部を示します。

高温注意
ロック
グリル

高温注意ランプ

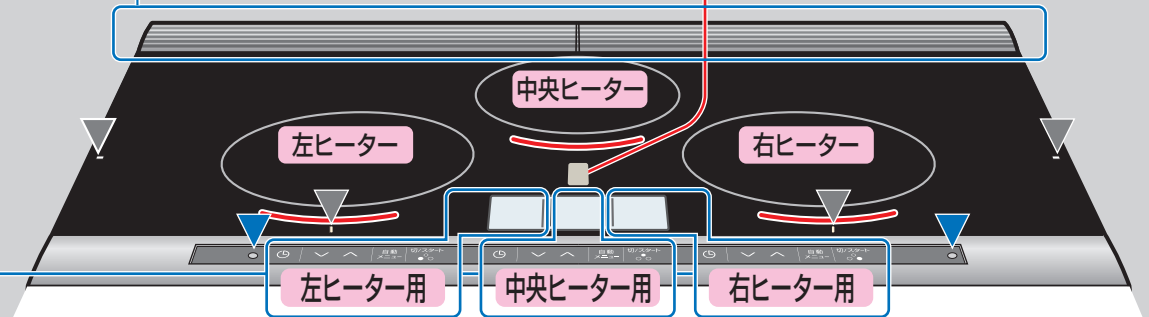
左、中央、右のIHヒーターを表し、高温中は、電源を切っても点滅します。

ロックランプ

点灯中は、すべての操作を受け付けません。
ロックについて P.9

グリルランプ

運転中、点灯します。
高温中は、電源を切っても点滅します。

吸・排気口(カバー) P.29

水タンク P.21

庫内灯
(庫内右側面)

角皿

グリル扉 P.30

角皿ホルダー
(角皿の下にあります)

白色のカバーは
はずさないでください。

安全設計

- **キー操作は、1分以内で**
  IHヒーターの場合：操作途中で放置すると表示部は、消灯します。
  グリルの場合：操作前の表示に戻ります。
- **スタートキーは、1秒以上長押しで**

高温注意ランプ

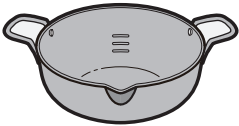
水タンクや周辺が、高温の場合に点灯します。
高温中は、電源を切っても点滅します。

グリル部

光るサイン(3カ所)
強火・中火・弱火を色でお知らせします。P.13

▼ **レンジフード送信部**(2カ所) P.27

▼ **鍋置き目安印**(4カ所)
目の不自由な方へのマーク

天ぷら鍋（揚げ物専用）

[**揚げ物**]を選んで加熱するときは、必ず付属の専用鍋を使います。
煮物や炒め物には使えません。

電源ボタン(ランプ)

電源の「入・切」をするときに。

操作が無い場合や加熱終了後は、自動的に5分で電源が切れます。
通電中は、ランプが点灯します。

電源オートオフ　省エネ設計

グリルパネル

押すと開閉します。

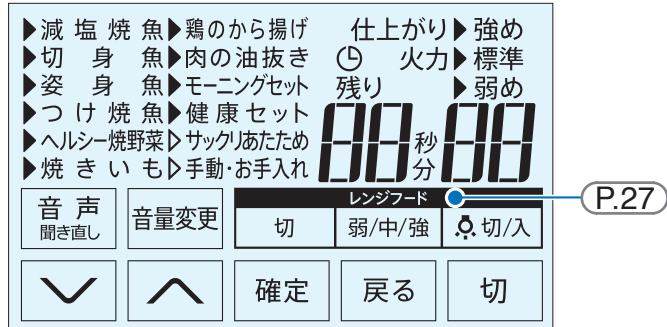
使用時以外は、閉じておきます。

操作部（表示部） P.20

グリルを使うときに操作します。

▶減塩焼魚 ▶鶏のから揚げ　仕上がり ▶強め
▶切身魚 ▶肉の油抜き　火力 ▶標準
▶姿身魚 ▶モーニングセット　残り ▶弱め
▶つけ焼魚 ▶健康セット
▶ヘルシー焼野菜 ▷サックリあたため　秒　分
▶焼きいも ▷手動・お手入れ

音声 聞き直し｜音量変更｜レンジフード 切｜弱/中/強｜切/入 P.27

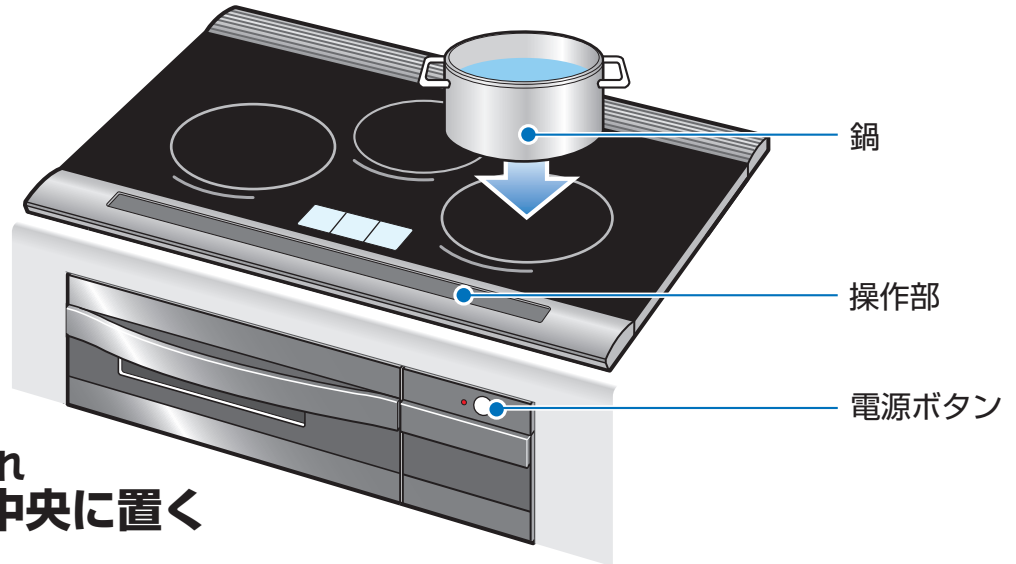
﹀｜︿｜確定｜戻る｜切

上記以外にも操作に合ったキーを表示します。
「主なキーの説明」

キー	説明
音量変更	音声ガイドの音量を変更するときに。P.27 消音　小　中　大 ※お知らせ音・操作音は、変更できません。
音声 聞き直し	音声ガイドを聞き直すときに。P.27
庫内灯	グリル庫内を明るくするときに。(10秒間点灯)
(タイマー)	加熱時間を設定するときに。 (**タイマーキー**と説明しています) P.27
スタート	加熱をスタートするときに。
	メニュー・仕上がり・時間などを合わせるときに。(**調節キー**と説明しています)
戻る	操作途中で一つ前の設定に戻るときに。
(鍵) 3秒押し	いたずらや誤動作の防止用に、キー操作を無効にします。(製品全体にロックがかかります) ロックをかける・解除する　(3秒間押す) ●ロック時は、(鍵)が点灯します。 ●ロック時は、電源を切っても記憶しています。 ●加熱中は、ロック設定ができません。

高温注意　**高温注意表示**
グリル庫内が高温中に点灯します。

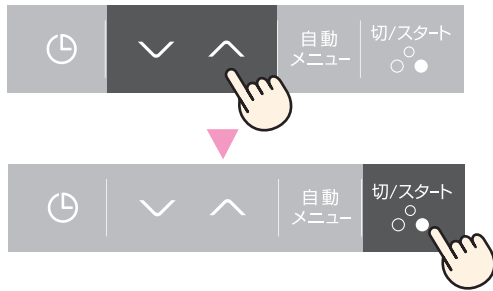
各部のなまえ

使える鍋とは

使える鍋の見分けかた

1 鍋に**水**を入れ
ヒーターの**中央に置く**

2 **電源**を入れる
2秒程度押す

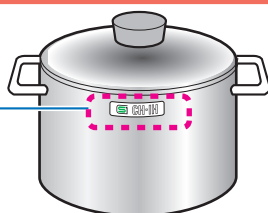
3 **加熱**をして、**表示を確認**

加熱中

火力数字が点灯	「ー」が点滅
使えます	**使えません**
加熱がスタートします。	30秒後にお知らせ音が鳴り、1分後に加熱が停止します。 ピピピ…

4 **加熱**を**やめる**

これから鍋を買うときは、SGマークを付きをおすすめします

SGマーク

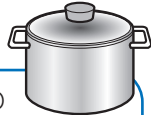
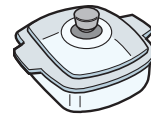
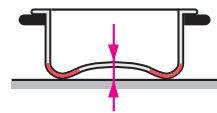
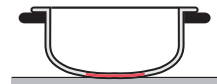
財団法人「製品安全協会」が認定したものです。

SGマーク付きの鍋

- 鍋底が変形しにくい。
- 充分な火力が得られやすい。

但し、土鍋については、局部過熱となり、トッププレートが割れたりすることがあるのでSGマーク付きであっても使用しないでください。

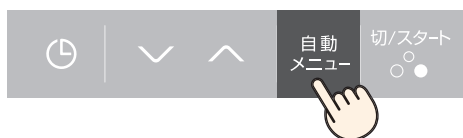
警告

調理器具以外のもの(カセットコンロ・ボンベ・缶詰など)はのせない

【爆発の原因】

	使える鍋	使えない鍋
材質	● 鉄、鉄鋳物、鉄ホーロー＊1 ● ステンレス 磁石がよくつく18-0以外のもの、**底の厚みが0.8mm以上**のものは、火力が弱くなることがあります。 ● 多層鍋 多層の間が**アルミ**のものは、使えないことがあります。	● 陶磁器(土鍋など) 「IH用」を表示していても使えません。SGマーク付きのものも使用しないでください。 P10 ● 直火用魚焼き器 (底面ホーロー加工のもの) ● 銅・アルミ ● 耐熱ガラス
底の形	● 平らで、トッププレートに密着するもの	● 反りがある (3mm以上) ● 丸みがある ● 脚がある
底径	● 12～26cm (中央ヒーターは、12～18cm) 底径	● 12cm未満 安全機能がはたらいて、火力が弱くなったり加熱できないことがあります。 P.12

- 底が薄すぎるものは、空焚き・強火の加熱で反ったり、赤熱することがあります。
- 直火焼き用魚焼き器で底面にホーロー加工したものは、使えません。

＊1　ホーロー加工した鍋は、カラ焼きや焦げ付かせないようにする。
（ホーローが溶けてトッププレートに焼き付き、損傷の原因）

IHヒーターでできること

自動メニューの中から目的を選んで

揚げ物
左右の IHヒーター
P.16

揚げるタイミングを
お知らせします。 ピッピッピッ…

設定温度：140～200℃(10℃刻み)

湯沸し
左右の IHヒーター
P.18

沸騰をお知らせします。 ピッピッピッ…
その後10分間保温し、
自動的に切れます。
水の量：1～2L
(水量を設定して加熱する方法では、
1、2、3Lで沸かせます)

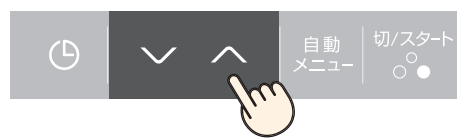
保温
P.26

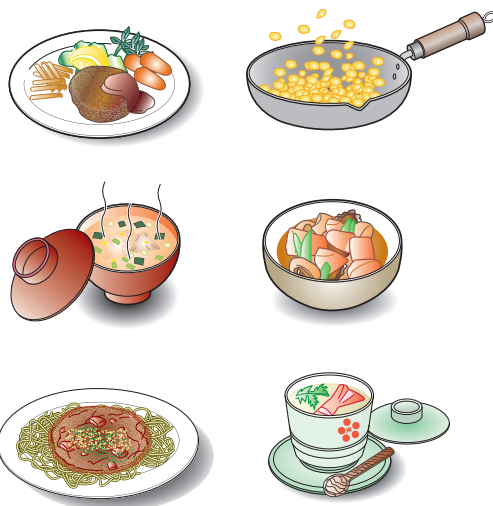
カレーやみそ汁などの保温に。

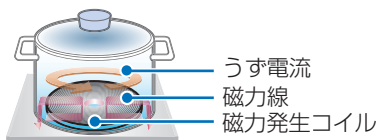
設定温度：60℃、80℃
タイマー設定は2時間まで。

炊飯
P.19

蒸らしまで、自動で炊き上げます。
(保温はしません)
ピーピーピーピー
お米の量：1～3合
(中央ヒーターは、2合まで)

調理に応じて火力選んで

**焼く、炒める、
あたためる、煮る、
ゆでる、蒸すなど** P.14

火力(火加減)については、
右ページ

IH加熱(電磁誘導加熱)とは…

磁力発生コイルに電気が流れる。
▼
磁力線が発生する。
▼
鍋底を通り、うず電流が発生する。
▼
うず電流と鍋底の電気抵抗により、鍋底自体が発熱して、加熱をします。

(イメージ図)

安全機能

●鍋なし自動停止
- 使えない鍋を置いた。
- 鍋を中央に置かなかった。
- 鍋をトッププレートから遠ざけた。

このような場合、
約30秒経過するとお知らせ音が鳴り、約1分後に火力(温度)設定前の状態に戻ります。

●切り忘れ防止
タイマー設定時以外で最後の操作から一定時間を過ぎると、自動停止します。
(IHヒーター：45分、
グリル：30分)

●ロック P. 9
小さなお子様のいたずらや誤動作を防ぐためキー操作をロックできます。

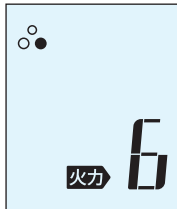
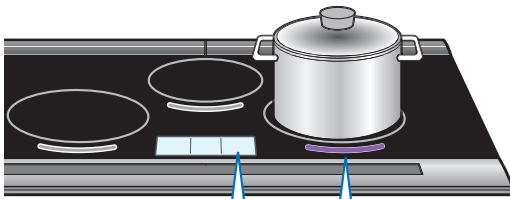
●小物検知
スプーンやフォークなどの小物や底径8cm以下の鍋の加熱を防止します。

●温度過昇防止・空焚き検知
グリル庫内の温度や鍋底の温度が異常に上がると自動停止します。

●回路保護
本体の吸排気が充分にできない場合、製品内部の温度が異常に上がると、自動停止します。

光るサイン・火力表示(消費電力)・温度表示について

鍋やフライパンを長持ちさせるためにも調理にあった火力に合わせましょう。

＊中央IHの火力範囲は 1~7 です。

火力表示 6 の場合
光るサインは紫色

光るサイン	火力表示	(消費電力)	温度表示(℃) 揚げ物	温度表示(℃) 保温
赤色(強火)	10*	3.0kW		—
	9*	2.5kW		
	8	2.0kW	200	
	7	1.6kW	190	
紫色(中火)	6	1.1kW	180	80
	5	800W	170	
	4	500W	160	
青色(弱火・とろ火相当)	3	300W	150	60
	2	220W	140	
	1	110W		

＊加熱のしすぎによる鍋やフライパンの変形・発煙・発火を防止するため、火力 10 については10分後、火力 9 については15分後、火力 8 へと変わります。
＊火力 9 または 10 で加熱する場合、スタート後１分30秒間は2.0kWの火力となります。

ヒーターの火力制限について

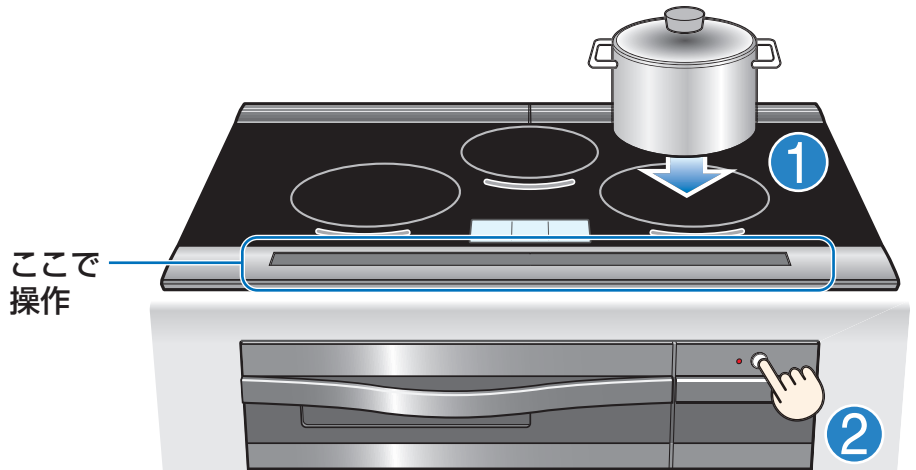
● 複数のIHヒーター、グリルを使用する場合、消費電力の合計が5,800W(または4,800W)を超えないように火力が制限されます。先に使っているヒーターが優先され、後から使う加熱が自動的に制限されます。(後から使う加熱の火力が上がらなかったり、使用できない場合がありますが、故障ではありません)IHヒーターを高火力で使う場合は、他の IHヒーターの火力を下げるか、グリルを使用しないでください。

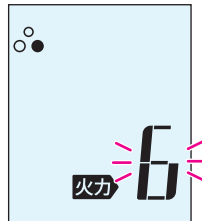
● **揚げ物**と**湯沸し**は、安全面を考慮し、同時に使用できないように設定されています。

■使える組み合わせ例（総消費電力が5,800Wの場合）

	左IHヒーター	右IHヒーター	中央IHヒーター	グリル
1	10 (3,000W)	4 (500W)	—	(2,200W)
2	6 (1,100W)	6 (1,100W)	6 (1,100W)	(2,200W)
3	10 (3,000W)	9 (2,500W)	—	—
4	8 (2,000W)	10 (3,000W)	5 (800W)	—
5	8 (2,000W)	8 (2,000W)	7 (1,600W)	—
6	**湯沸し**(2,000W)	6 (1,100W)	4 (500W)	(2,200W)
7	**保温**(350W)	**揚げ物**(2,000W)	6 (1,100W)	(2,200W)
8	**炊飯**(1,000W)	**湯沸し**(2,000W)	4 (500W)	(2,200W)

焼く・炒める・あたためる

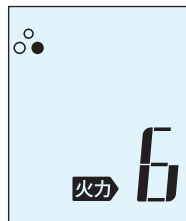
お好みの火力で調理する

1 火力を選ぶ

火力6(中火)を表示します。

火力設定範囲は P.13
- 左右ヒーター 1～10（10段階）
- 中央ヒーター 1～ 7 （ 7 段階）

2 スタートする

加熱中

3 調理が終わったら切る

自動
メニュー
切/スタート

タイマーを使うときは

加熱時間を設定

例：10分間加熱
するとき

時間設定範囲は
- 火力 1～3 （1分～9時間30分）
- 火力 4～10（1分～1時間）

- 取り消し、延長方法は P.27

火力の目安は、「**ご使用ガイド**」をご覧ください。

注意

調理以外の目的で使用しない(湯たんぽの加熱など)

【爆発の原因】

IHヒーターは立ち上がりが早く、すぐに高温になります。だから…

- **そばを離れない。**
- **食材の準備をしてから、**加熱を始める。
- **鍋は中央に置く。**
  (鍋底の温度を検知して、温度の上がり過ぎを防止)
- **加熱中は、ときどきかき混ぜる。**
  (焦げ付き・吹きこぼれを防止)

ポイント

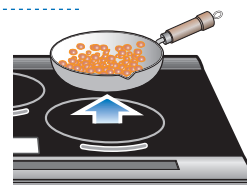
予熱

- **短めにする。**
  とくに、軽い・小さい鍋は弱めの火力にする。
  (鍋の赤熱・変形防止)

あたためる

- みそ汁などのあたため直しは、
  加熱前から鍋底をかき混ぜる。
  加熱中は、弱火で鍋底をかき混ぜる。

焼く・炒める

- 焦げ付きそうなときは、
  フライパンなどを浮かす。

煮こむ

- **火力を使い分ける。**

	(火力)
・煮立てる……………………	7〜8
・煮こむ(スープ状)…………	5〜6
・煮こむ(とろみがある)……	2〜4

- **長時間(45分以上)の煮こみには必ずタイマーを使う。**
  切り忘れ防止機能がはたらき、加熱途中で停止してしまいます。

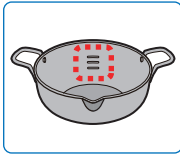
P.12

揚げ物をする(自動)

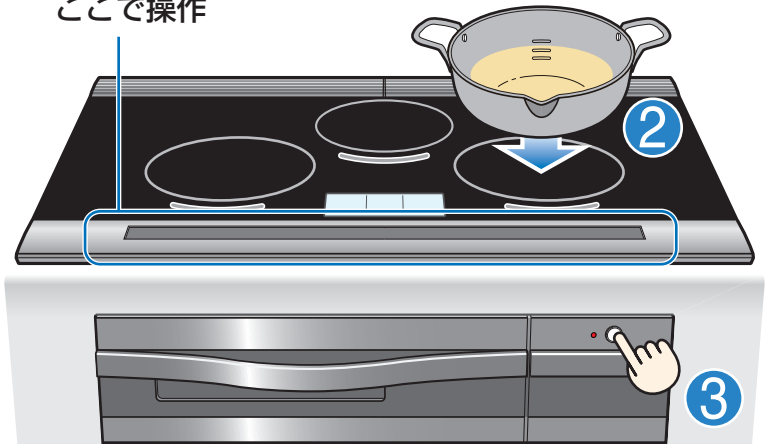
●揚げ物と湯沸しは同時に使えません。

温度を設定して揚げる

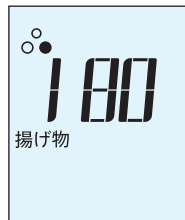
準備

1 付属の天ぷら鍋に油を入れる

200gより少ない油で揚げない(発火の原因)

2 鍋を中央に置く
(左右ヒーターのみ)

3 電源を入れる

1 揚げ物を選ぶ

180℃を表示します。

2 温度を設定する

温度設定範囲は P.13

●140～200℃（10℃刻み）

左右ヒーターで、油温に多少の差が出る場合があります。

3 スタートする

加熱中

ピッピッピッピッピッ

設定温度になったら
揚げる

7～8分程度（油500gのとき）
予熱 が消えます。

4 揚げ終わったら切る

温度調節の目安は、「**ご使用ガイド**」をご覧ください。

警告

必ず、自動メニュー［揚げ物］を選んで加熱する

【発火・発煙の原因】

揚げ物調理は油の温度が大切です。
油の温度が正しく調節できるよう
次のことを守りましょう。

揚げる前は

- **必ず付属の天ぷら鍋を使う**
  - 底の汚れ、内側の水滴は、拭き取る。
  - 底が反っていたり、変形していたら使わない。
- **トッププレートを確認する**
  - 汚れていないこと。
  - 冷めていること。
- **次のような油は使わない**
  - 熱い油。
  - 何度も使用し、濁ったり茶褐色になった油。
  - 揚げカスが沈んだまま残っている油。

予熱中は

- **油を継ぎ足さない**
- **天ぷら鍋の置いている場所を移動させない**

ポイント

- **200gの油量で揚げるときは、こまめに裏返す。**(焦げ付き防止)
- **一度に揚げる量は、油の表面積の1／2程度にする。**
- **揚げすぎに注意する。**

  とくに次のような食材は、破裂しやすいので揚げ残しがないようにする。
  - 剣先いかやするめいかなど　・コロッケ　・中が空洞の野菜(ししとう、オクラなど)
  - うずらのゆで卵

  ※でき上がりの目安は、材料が浮き上がり、衣の周りの泡が小さくなったときです。

- **油の飛び散りやすい材料は、下ごしらえをする。**

  材料に含まれる水分や空気が加熱されると、膨張して破裂します。

切り目などを入れる

えび
尾の先を切って
水分を出す。

ししとう
縦に切り込みを
入れる。

いか
皮をむいて両面に
切り目を入れる。

水分を拭き取る

魚介類・椎茸やピーマンなどの野菜

ベーキングパウダーや砂糖を入れる

ドーナツなどの生地

揚げ物をする（自動）

湯を沸かす(自動)

●**湯沸し**と**揚げ物**は同時に使えません。

自動でお湯を沸かして、保温する

準備

1 **やかんや鍋に水を入れ、ふたをして置く**
(中央ヒーターは使えません)
水の量
● 1～2Lまで。
(ふきこぼれを防ぐためにやかんの60%まで)
水量を設定して加熱する方法(手動)では、1、2、3Lまで沸かせます。

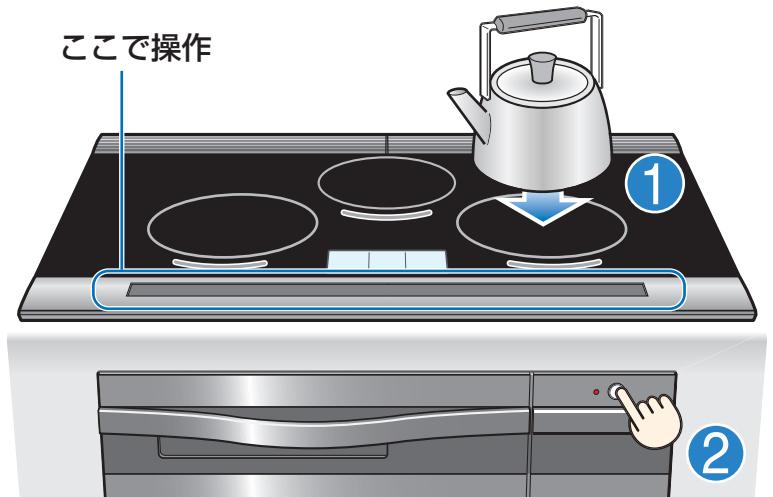
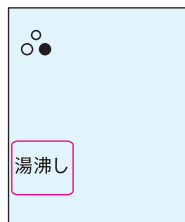
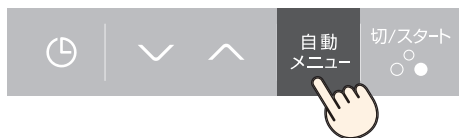
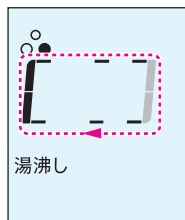
2 **電源を入れる**

ここで操作

1 湯沸しを選ぶ

2 スタートする

加熱中　4～6分程度(1Lのとき)

ピッピッピッピッピッ

沸騰したら、保温にかわる

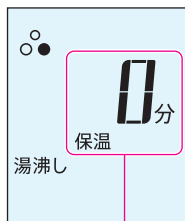
鍋の種類や水温により、お知らせ音が遅れたりふきこぼれる場合があります。

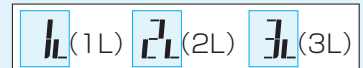
保温の経過時間を表示します。

保温中

10分後

ピーピーピーピー

自動的に切れる

自動湯沸かしで使える鍋は
● SGマーク付きのステンレス製。
● 内側にフッ素加工されていないもの。
● 鍋底に3mm以上の反りがないもの。

水量を設定して加熱する方法(手動)
●「**湯沸し**」を選び、加熱をスタートする前に**調節キー**で水量を合わせます。
● 1L ∨ ∧ で水量を合わせ

「切/スタート」キーを押す。
また、トッププレートが熱いときも水量を合わせて加熱します。

沸騰後に飛び散るときは
●「**切/スタート**」**キー**を押し、加熱をやめる。
● ふたをずらす。

沸騰せずに保温になったときは
● ∧ を押し「**切/スタート**」**キー**を押す。→沸騰後、切る。

お願い
● 湯沸かし以外の目的で使わない。
● トッププレートや鍋底が汚れていないかを確認する。
● 常温の水以外(だし汁·スープ·ミルク·お茶パックなど)を沸かさない。
● 必ずふたをし、途中で開けたり、やかんや鍋を動かさない。
● 途中で水や湯を足さない。

ごはんを炊く(自動)

自動で炊飯、蒸らしまでおこなう(保温はしません)

準備

1 お米をといで、水切りをする

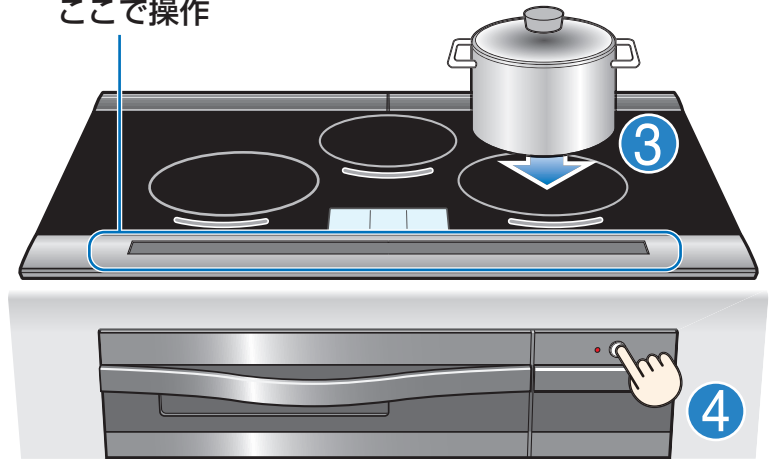
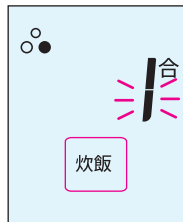
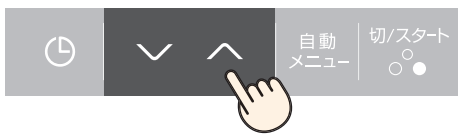
1合とは、180mLのカップ(炊飯器に付属)すり切り、1杯です。

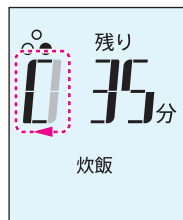
2 鍋に移し替え、水加減をし、30分以上浸たす

米量	1合(約150g)	2合(約300g)	3合(約450g)
水量	220mL	420mL	550mL

3 鍋を置く

4 電源を入れる

ここで操作

1 炊飯を選ぶ

2 合数を設定する

3 スタートする

残り時間が、確定するまで表示が回転

炊飯中　35～40分程度

ピーピーピーピー

炊き上がったら自動的に切れる

- **すぐにほぐす。**
  (ふたを閉めたままでは、つゆが落ちてごはんが、べたつきます)
- ふたが開かないときは、火力5～6で少し加熱する。

自動炊飯で使える鍋は
底の平らな厚手の鍋を使う

- SGマーク付きのステンレス製。
- 底の厚さが2.5mm以上。

左右ヒーターを使うときは

- 深さ8cm以上
- 底径18～20cm

中央ヒーターを使うときは

- 深さ7cm以上
- 底径16～17cm

ごはんが炊ける量は

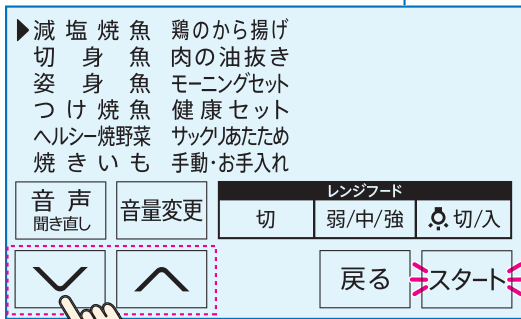
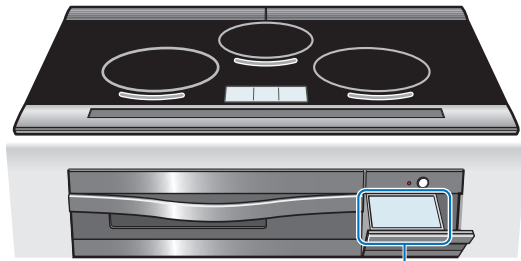
- 左右ヒーター　1～3合
- 中央ヒーター　1～2合

お願い

- 炊飯以外に使わない。
- トッププレートや鍋底が汚れていないかを確認する。
- 米・水の量を正しく量る。
- 必ずふたをし、途中で開けたり、鍋を動かさない。
- 湯・pH9以上のアルカリ水は使わない。(うまく炊けません)
- 無洗米、炊き込みごはんを炊くときは 炊飯について P.32

炊飯を中止するときは
「切／スタート」キーを長押しします。

グリルでできること

操作部（表示部）

メニューを選択するときは

調節キーを押すと「▶」が移動します。
「▶」を目的のメニューに合わせて
「**スタート**」**キー**を押します。

※は、水タンクを使いません。

自動調理

メニューを選んで、手軽に自動で焼き上げるときに

減塩焼魚　切身魚　姿身魚　※つけ焼魚　ヘルシー焼野菜　焼きいも
鶏のから揚げ　肉の油抜き　モーニングセット　健康セット　▷サックリあたため

サックリあたために「▷」を合わせて「**確定**」キーを押すと
さらに**天ぷら**、**調理済みフライ**を表示します。

▶天　ぷ　ら
調理済みフライ

手動調理

火力(温度)や時間を設定して、お好みで焼き上げるときに

▷手動･お手入れ

手動・お手入れに「▷」を合わせて「**確定**」キーを押すと
4種類の手動加熱と**クリーニング**を表示します。

▶ウォーターグリル
グ　リ　ル※
ウォーターオーブン
オ ー ブ ン※
クリーニング

お願い

- 調理物の厚みや高さは、5cmまで。（ふた・容器含む）
- 調理物は、角皿の中央にのせる。
- ハマグリなど開くものを焼かない。
- グリル加熱中は、必ず換気扇を回す。
- 調理後のグリル扉は、ゆっくり引き出す。（高温の油や水分でやけどのおそれ）

お知らせ

- 初めて使うときは、煙やにおいが出ることがあります。
- 皮付きの魚は、予め角皿に油を塗っておくと、取り出しやすくなります。
- 市販の料理本などの加熱温度や時間ではうまくできないことがあります。様子を見ながら加熱をしてください。
- タイマーで加熱中に時間延長ができるのは、加熱開始から合わせて60分。
- 脂肪の多いものを加熱すると、煙が多く出ます。

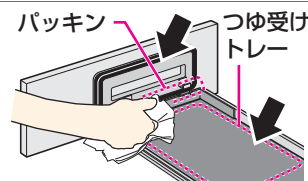
ご注意

水タンクを使う加熱調理のとき

- 加熱中にグリル扉を開けると蒸気が出てやけどをすることがあります。顔を近付けて開けないでください。また蒸気により、ワークトップに結露してワークトップを傷める原因となります。
- 調理後は、パッキン(黒いゴム)やつゆ受けトレーに結露水が溜まります。ご使用の都度、冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。パッキンは、高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。

水タンクについて

ご使用の経過とともにフッ素コートがはがれてきますが、調理上支障なくお使いいただけます。

グリル扉(内側)・つゆ受けトレー

グリルとオーブンの違い

グリル
強い火力で食品の表面に焦げ目を付けて、加熱します。

オーブン
一定温度(150～250℃)に制御した庫内で、加熱します。

ウォーターグリルとグリルの違い

水を使う

ウォーターグリル
水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや食品の内部に火をよく通したい場合に使います。
- **焼き魚・鶏のもも焼き・焼きいもなど**

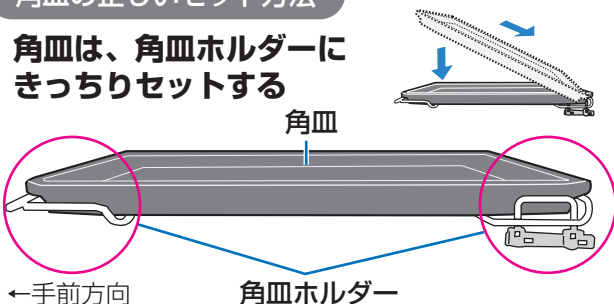
グリル
脱油や減塩よりも、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。
- **ぶりの照り焼き・焼きもちなど**

ウォーターオーブンとオーブンの違い

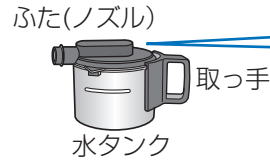
水を使う

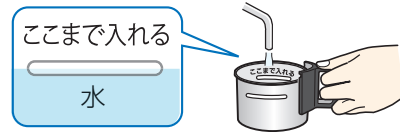
ウォーターオーブン
水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや食品の内部に火をよく通したい場合に使います。
- **肉の油抜き・ベイクドオニオンなど**

オーブン
水を使用せずに、温度をコントロールして焼くことができます。
- **プリン・ブラウニーなど**

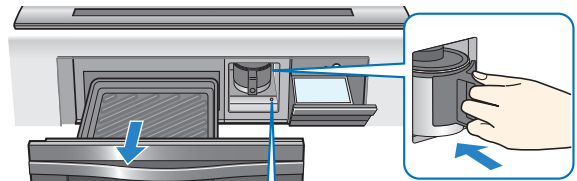
角皿は、角皿ホルダーにきっちりセットする

水タンクの使いかた

1

ふたの開け閉め

ノズル部分をつまんで回す。

水を入れてふたを閉める

調理するたびに水を入れ替えてください。

2

グリル扉を開け、水タンクをセットする

高温注意ランプが点滅しているときは、取っ手以外は高温です。やけどに注意してください。

- 水タンクの水滴などは、拭き取る。
- ノズル部分を本体奥に差し込む。(カチッ)

3

グリル扉を閉める

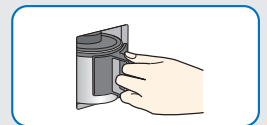
- 水タンクは、水を使わないときでもセットしておけます。

- スタート後に、表示と音でお知らせします。
- 水を足して正しく入れ、「**スタート**」**キー**を押すと加熱が始まります。

続けて調理するときは

- やけどに注意して水タンクを取り出し、水タンクごと水道水で冷やし、十分冷めてからふたを開けて、水を入れ替えます。

ご注意 加熱後は、水タンクやその周辺が高温になります。やけどに注意してください。

- 取り出すときは、取っ手以外は触らない。
- 水タンクの底も熱くなるので熱に弱い物の上に置かない。
- 必ず安定した台の上などに置いてふたを外す。
- 水タンクセット部の奥に突起物が出ていますが、水タンクの温度を検知するものです。曲げたりしないでください。

自動で調理する

もう読まれましたか？
「グリルでできること」P.20〜21

必ず、角皿に調理物を置いてから加熱をスタートさせてください。

メニューを選んで、自動で加熱する

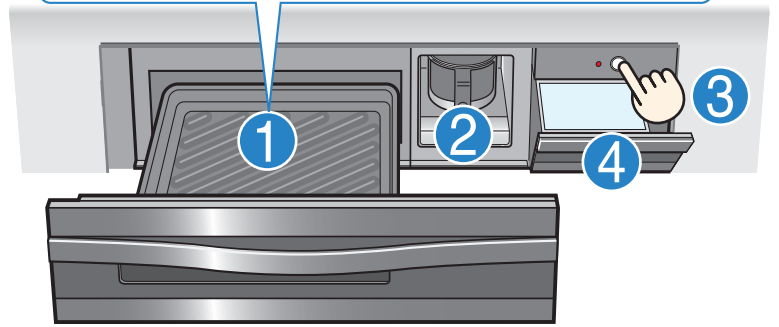
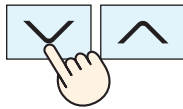
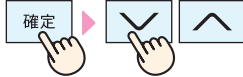
準備

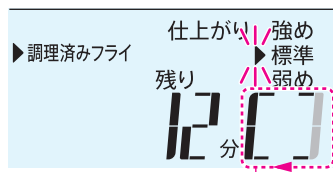
1. 角皿に調理物を置く
2. 水タンクをセットし、グリル扉を閉める
   (水不要の場合、水タンクは取り出していてもよい)
3. 電源を入れる
4. グリルパネルを押して開ける

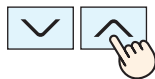
1 メニューを選ぶ

▶減塩焼魚　鶏のから揚げ
切身魚　肉の油抜き
姿身魚　モーニングセット
つけ焼魚　健康セット
ヘルシー焼野菜　サックリあたため
焼きいも　手動・お手入れ

サックリあたためのときは

天ぷら
▶調理済みフライ

「**サックリあたため**」で「**確定**」キーを押したあと、**調節キー**で「**天ぷら**」または「**調理済みフライ**」を選びます。

2 スタートする

残り時間が確定すると消灯します。

仕上がりを調節するときは

「**スタート**」**キー**を押してから30秒以内に**調節キー**で合わせます。

加熱中

スタート後に表示する残り時間は目安です。
確定時に、残り時間が増減することがあります。

ピーピーピーピー

3 でき上がったら自動的に切れる 冷めてから水タンクの水を捨てる

操作を間違えたときは

- 最初の画面に戻る

- 1つ前の画面に戻る

水タンクが正しく入っていないときは

- スタート後に、表示と音でお知らせします。

水タンクが入っていない

水の量が足りない

- 水タンクを正しく入れ、「スタート」キーを押すと加熱が始まります。水タンクをセットする前に振ったり、傾けたりすると正しく水の量が量れず加熱がスタートしません。ふたを開けて、ふたに溜まった水を出してから、再度セットしてください。

加熱を途中でやめるときは

加熱を延長するときは P.27

ご注意

- 加熱スタート後に調理物を置くと失敗します。
  切 を押して、操作 1 からやり直してください。

できるメニューの種類・分量などは「**ご使用ガイド**」をご覧ください。
詳しいお料理の作りかたは、お料理集もご覧ください。

サックリあたための調理例

調理済みの天ぷらやフライの余分な油を落として、サックリあたためます。

	あたためる食品	目安分量	加熱の種類	仕上がり調節	加熱時間の目安
常温	すでに油で揚げたもの ●天ぷら	100～300g	天ぷら	標準 (300gのときは強め)	約11分
	●とんかつ	100～300g	調理済みフライ	標準 (200g以下のときは弱め)	約12分
	●コロッケ	100～300g		標準	
	●フライドチキン	100～400g		標準	
	●フライドポテト	100～200g		弱め	約9分
	すでに焼いてあるもの ●ハンバーグ	1～4個(1個90g)	調理済みフライ	標準 (1個のときは弱め)	約12分
	●焼き魚	100～300g		標準	
冷凍	市販品 ●調理済みフライ	80～150g (1個20～35g)	調理済みフライ	強め	約15分
	●たこ焼き・たい焼き	80～300g			

- **サックリあたためで、パン粉が白い状態のものは、調理できません。**
  (揚げる前のとんかつやコロッケなど)
- **食品の種類や形状により仕上がりが変わります。仕上がり調節や加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。**
- 食品の種類や状態により、加熱後の油の落ち方が異なります。
  (食品によっては、全く油が落ちないものもあります)
- 自動加熱は、残り時間が確定する前にグリル扉を開けるとうまく仕上がらない場合があります。
- 調理中、ひんぱんに扉を開けると蒸気により、ワークトップに結露して、ワークトップを傷める原因となります。

ポイント

次の場合、手動加熱で様子を見ながら、加熱を追加してください。
- 残り時間が確定する前に扉を開けてしまったとき
- 加熱途中で停電になったとき
- 「延長」表示が消えたあとで、加熱を追加したいとき

自動調理メニュー	手動で加熱する場合
減塩焼魚	→ウォーターグリル　強め
切身魚	→ウォーターグリル　標準
姿身魚	→ウォーターグリル　強め
つけ焼魚	→グリル　弱め
ヘルシー焼野菜	→ウォーターオーブン250℃
焼きいも	→ウォーターグリル　標準
鶏のから揚げ	→ウォーターグリル　標準
肉の油抜き	→ウォーターオーブン200℃
モーニングセット	→ウォーターオーブン250℃
健康セット	→ウォーターグリル　標準
サックリあたため	→ウォーターオーブン200℃

自動加熱は、マイコンで微妙な火加減や加熱時間のコントロールをおこなっていますので、手動加熱とは仕上がりが異なることがあります。

手動で調理する

もう読まれましたか？
「グリルでできること」P.20〜21

ウォーターグリル・グリル

準備

1. **角皿に調理物を置き、グリル扉を閉める**
2. **ウォーターグリルのときは水タンクをセットし、グリル扉を閉める**(水不要の場合、水タンクは取り出していてもよい)
3. **電源を入れる**
4. **グリルパネルを押して開ける**

底がザラザラしている容器を角皿にのせるときは、角皿にアルミホイルを敷く。(フッ素コートの傷付き防止)

1 手動・お手入れを選ぶ

減塩焼魚　鶏のから揚げ
切身魚　肉の油抜き
姿身魚　モーニングセット
つけ焼魚　健康セット
ヘルシー焼野菜　サックリあたため
焼きいも　▷手動・お手入れ

2 加熱の種類を選ぶ

ウォーターグリル
▶グリル
ウォーターオーブン
オーブン
クリーニング

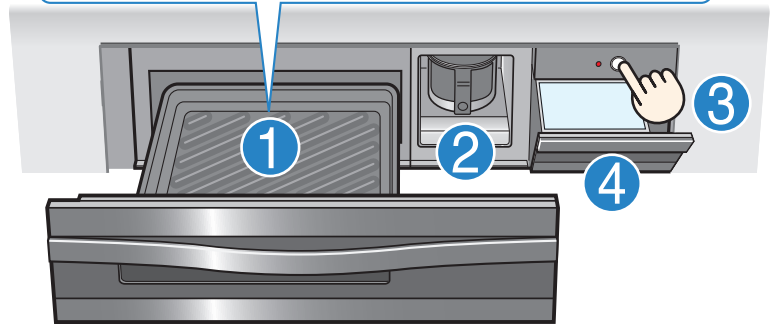
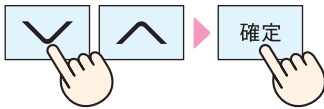
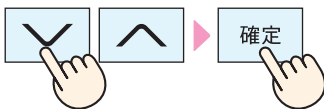
3 火力を設定する

火力▶強め／標準／弱め

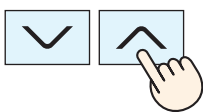
4 スタートする

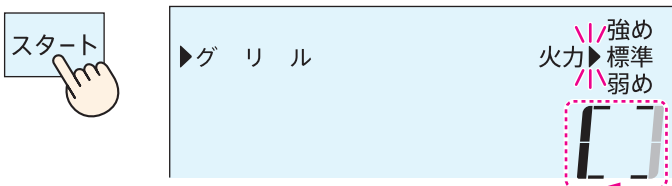
▶グリル　火力▶強め／標準／弱め

5 焼き上がったら切る

お願い

- 調理中、ひんぱんに扉をあけると蒸気により、ワークトップに結露してワークトップを傷める原因となります。

操作を間違えたときは

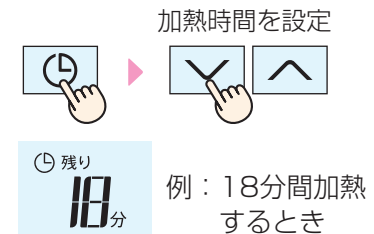
- 最初の画面に戻る

- 1つ前の画面に戻る

火力設定範囲は

- 強め・標準・弱め（3段階）(スタート後も30秒以内であれば調節できます)

タイマーを使うときは

加熱時間を設定

残り 18分

例：18分間加熱するとき

- **設定時間範囲は**　1〜30分
- 取り消し、延長方法は P.27

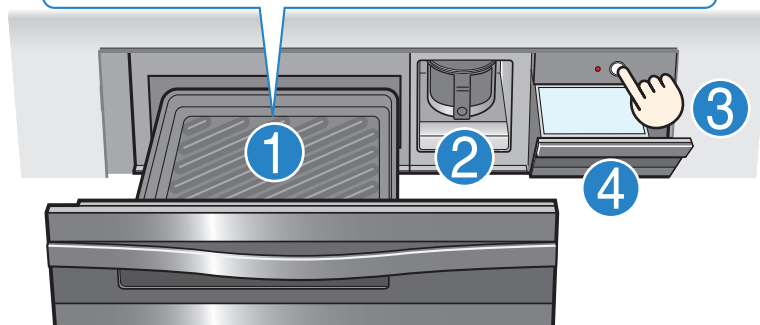
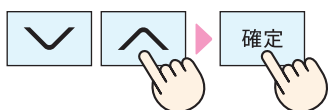
- 調理中は、なるべくグリル扉を開けない。（うまく仕上がらない場合があります）

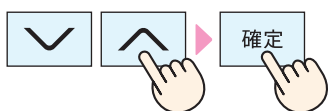
できるメニューの種類・分量・加熱時間の目安などは「**ご使用ガイド**」をご覧ください。詳しいお料理の作りかたは、お料理集もご覧ください。

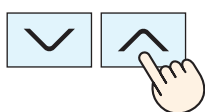
ウォーターオーブン・オーブン

準備

1. **角皿に調理物を置き、グリル扉を閉める**
2. **ウォーターオーブンのときは水タンクをセットし、グリル扉を閉める**(水不要の場合、水タンクは取り出していてもよい)
3. **電源を入れる**
4. **グリルパネルを押して開ける**

底がザラザラしている容器を角皿にのせるときは、角皿にアルミホイルを敷く。(フッ素コートの傷付き防止)

1 **手動・お手入れ**を選ぶ

減塩焼魚　鶏のから揚げ
切身魚　肉の油抜き
姿身魚　モーニングセット
つけ焼魚　健康セット
ヘルシー焼野菜　サックリあたため
焼きいも　▷手動・お手入れ

2 **加熱の種類**を選ぶ

ウォーターグリル
グリル
ウォーターオーブン
▶オーブン
クリーニング

3 **温度**を設定する

4 **スタート**する

▶オーブン

加熱中

5 焼き上がったら**切る**

お願い

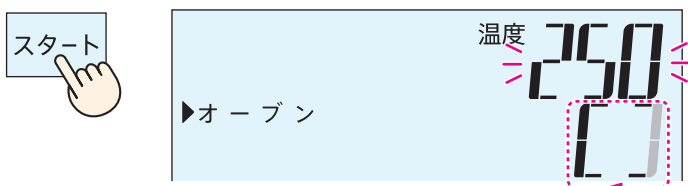
- 調理中、ひんぱんに扉をあけると蒸気により、ワークトップに結露してワークトップを傷める原因となります。

操作を間違えたときは

- 最初の画面に戻る

- 1つ前の画面に戻る

温度設定範囲は

- 150～250℃（10℃刻み）(スタート後も30秒以内であれば調節できます)

タイマーを使うときは

加熱時間を設定

残り 18分

例：18分間加熱するとき

- **設定時間範囲は**　1～30分
- 取り消し、延長方法はP.27

- 調理中は、なるべくグリル扉を開けない。（うまく仕上がらない場合があります）

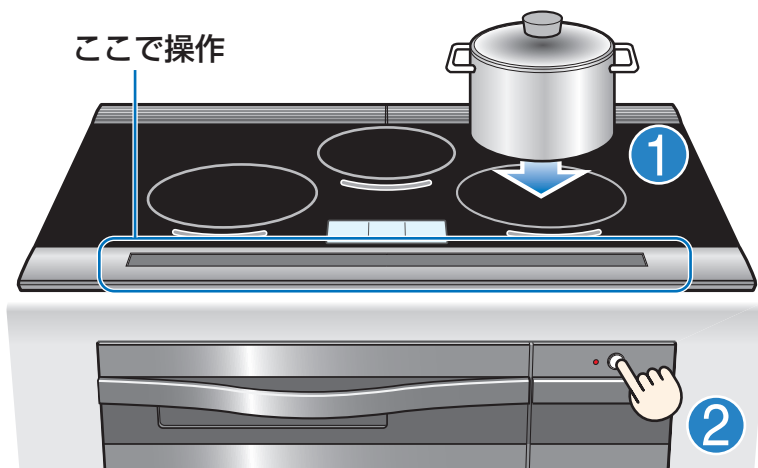
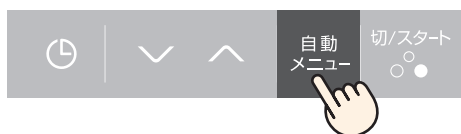
手動で調理する

保温する

温度を保ち、いつでもあたたか

準備

1 **鍋を置く**
- 保温できる量は、約200～800gです。

2 **電源を入れる**

1 保温を選ぶ

■保温温度の目安

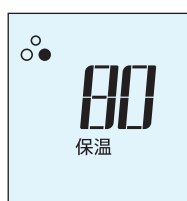
温度	調理物
60℃	みそ汁、牛乳など
80℃	スープ、シチューなど

2 温度を設定する

温度設定範囲は
- 60℃・80℃

温度は目安です。
調理物の種類や量、鍋の材質・大きさにより実際の温度と異なる場合があります。

3 スタートする

加熱中

タイマーを使うときは

保温時間を設定

例：30分間保温するとき

- **設定時間範囲は**
  1分～2時間
- 取り消し、延長方法はP.27

4 調理が終わったら切る

お願い

- **長時間の保温はしない。**ふきこぼれ、焦げ付き、雑菌の繁殖のおそれがあります。
- **ごはんや炒め物などは保温しない。**保温できるのは、みそ汁やスープなどの汁物やカレー・シチューなどです。
- **必ず調理終了後の調理物を保温する。**調理物が冷めてしまった場合は、あたためてから保温する。
- **保温中は、時々かき混ぜ、焦げ付かないようにする。**

便利な機能

音声ガイド　音量変更と聞き直し

- 操作説明の補助的な機能として音声ガイドを搭載していますが、安全にご使用いただくために、この説明書の注意事項および、操作方法をよくお読みのうえ、お使いください。
- 製品出荷時は、音量が「中」になっています。
- 設定内容は、電源を切っても記憶しています。

音量変更　**調節キー**で音声ガイドの音量を変更することができます。
消音　小　中　大

音声ガイドを再度聞くことができます。

タイマー加熱・延長加熱

タイマー加熱、グリルの自動調理は、加熱終了後に時間を追加することができます。

■タイマー加熱方法　加熱中に**タイマーキー**を押す→　**調節キー**を押して時間設定する。

■延長方法　加熱終了後、5分以内に**タイマーキー**を押す→　**調節キー**を押して時間設定し、「**スタート**」**キー**を押す。

■取消し方法　加熱中に**タイマーキー**を2回押す。(1回めで時間表示点滅、2回めで時間表示が消える)

■時間の刻みかた

1分～30分	1分刻み
30分～1時間	5分刻み
1時間～9時間30分	10分刻み

※設定できる時間は、各操作説明のページに記載しています。
※「湯沸し」・「揚げ物」・「炊飯」は、タイマー加熱ができません。

レンジフード連動機能　対応のレンジフードが設置されている場合

■ IHヒーター・グリルの運転／停止に連動して、レンジフードが運転／停止します。
※レンジフードの停止は、IHヒーター・グリルの運転終了後、約3分で自動的に停止します。

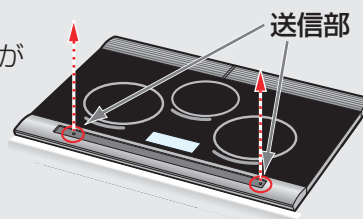
■レンジフード運転中の操作方法（グリル操作部）

風量を変える	レンジフード　切　弱/中/強　切/入	自動運転のとき、通常「中」で運転。 押すごとに「強」→「弱」→「中」→「強」…と切り替わります。 手動で運転するときは、押すと「弱」で運転開始します。 押すごとに「中」→「強」→「弱」→「中」…と切り替わります。
停止する	レンジフード　切　弱/中/強　切/入	「切」キーを押す。
照明をつける・消す	レンジフード　切　弱/中/強　切/入	「切/入」キーを押すたびに点灯・消灯が切り替わります。

ご注意

レンジフードを正しく動作させるために

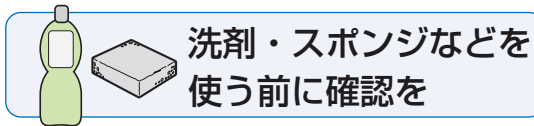
- 送信部(トッププレート側)、受信部(レンジフード側)が汚れた場合は拭き取る。
- 送信部に鍋などを置いて信号をさえぎらない。
- テレビ、エアコンなどのリモコンを操作しながら加熱操作をしない。

※レンジフード連動機能が正しくはたらかない場合は、レンジフード側で操作をしてください。
また、「レンジフードの取扱説明書」をご覧ください。

対応のレンジフードについては、お買いあげの販売店にご相談ください。

保温する　便利な機能

お手入れ

製品が冷めてからおこなう

洗剤・スポンジなどを使う前に確認を

使えるもの

- 薄めた台所用中性洗剤
- スポンジの柔らかい面

使えないもの

- 漂白剤、住宅用合成洗剤などの酸性・アルカリ性洗剤(変色の原因)
- 粉末タイプのクレンザー(傷付きの原因)
- シンナー、ベンジンなど
- たわし
- スポンジの硬い面
- 食器洗い乾燥機

角皿・角皿ホルダー

使うたびに **洗剤で洗う**

角皿のフッ素コートは、ご使用にともない消耗します。傷を付けないように扱ってください。
消耗した場合は、交換してください。

角皿ホルダーのはずしかた

P.30 グリル扉のはずしかた の 1 を参照

トッププレート(ガラス製)

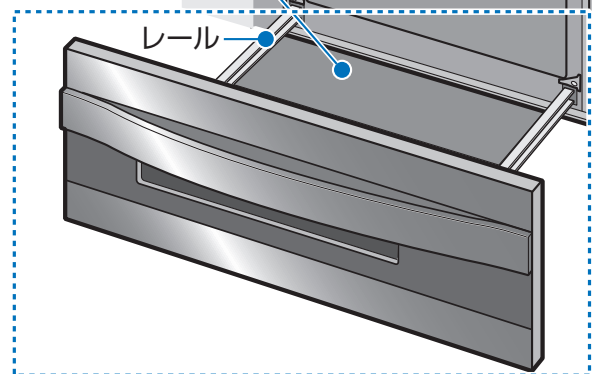
ご使用にともない、汚れてきます。

こまめに **水拭きする**

油汚れは洗剤を使い、最後に水拭きする。

取れにくいときは
クリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とす。

吸・排気口カバー、操作部にはクリームクレンザーを使用しないでください。(傷付きの原因)

★グリル庫内をお手入れするときは、「クリーニング」 P.31 **機能をお使いください。**

グリル扉・レール・つゆ受けトレー

こまめに **水拭きする** 水洗いできません

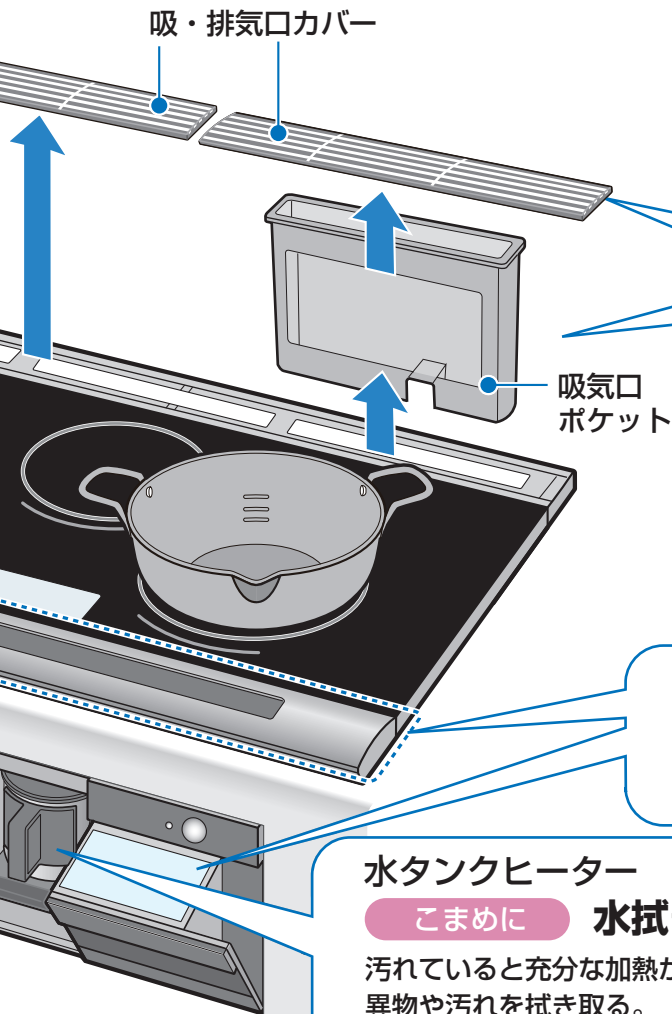
汚れが落ちにくいときは、薄めた台所合成洗剤(中性)で拭き、最後は、水拭きをします。

グリル扉のはずしかた・付けかた P.30

大切 グリル扉はガラスの2重構造のため、汚れた水などが入ると汚れがひどくなります。汚れた水が入った場合は、きれいな水ですすぎ、十分に水をきり、乾かせてから扉を取り付けてください。
(ガラス内部に付いた水滴は、自然に蒸発します)
早く乾かせたいときは、**タンクを入れずに「クリーニング」** P.31 の操作をおこなってください。

注意

お手入れは冷めてから
おこなう

【高温部に触れ、やけどの原因】

長持ちさせるポイントは？

- 汚れをそのままにしておかない！
- 鍋底の汚れも忘れずに落とす！
  トップブレートに汚れが焼き付きます。
  天ぷら鍋では、油の温度調節が正しく
  はたらかなくなります。

吸・排気口カバー

吸気口
ポケット

汚れてきたら **洗剤で洗う**

吸・排気口カバー

アルカリ性洗剤は絶対に使わない。(変色の原因)

汚れて目詰まりしたまま使うと本体内部の温度が異常に上がり、加熱が止まります。

吸気口ポケット

操作部

こまめに **柔らかい布でから拭きする**

クリームクレンザーは、使わない。

水タンクヒーター

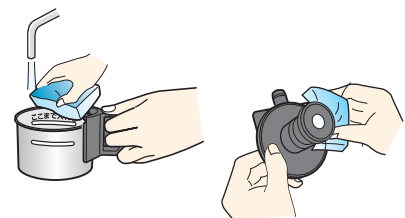
こまめに **水拭きする**

汚れていると充分な加熱ができません。
異物や汚れを拭き取る。
ヒーターは、完全に乾いてからお使いください。

水タンク

こまめに **水洗いまたは、洗剤で洗う**

金属タワシなどの硬いものでこすらない。
フッ素コートがはがれたり、サビの原因となります。

水タンクの臭いが気になるときは、
「クリーニング」機能をお使いください。P.31

天ぷら鍋

使うたびに **洗剤で洗い、早めに水分を拭き取る**

その後、食用油を内側に塗る。(サビ止め)

お手入れ

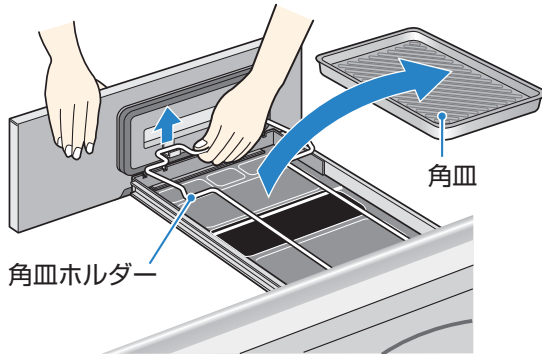
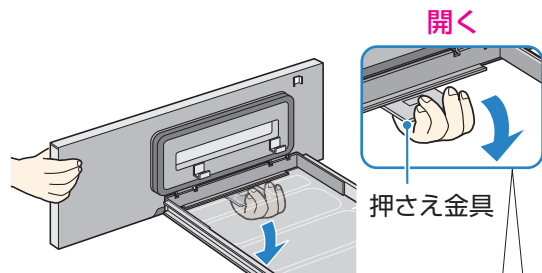
グリル扉のはずしかた

1

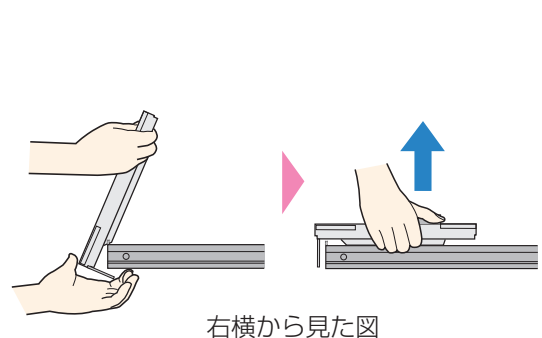
角皿と角皿ホルダーをはずす

角皿

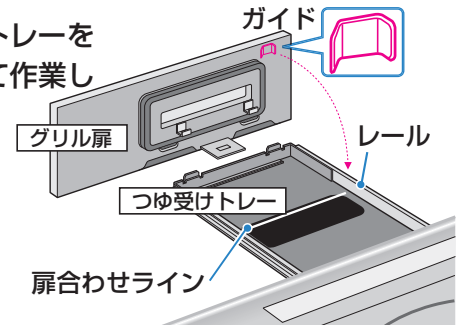
角皿ホルダー

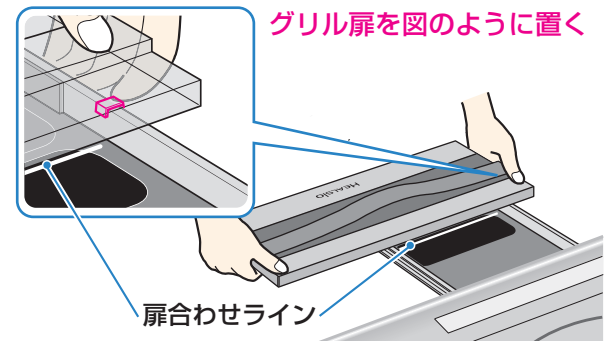
2

グリル扉裏側の
押さえ金具を下側に開く

説明のため、つゆ受けトレーを透明にしています。

扉の上部を傾け、
傾けた状態で上へ持ち上げ、はずす

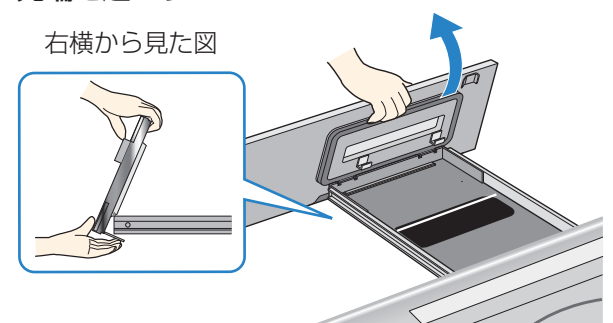
右横から見た図

グリル扉の付けかた

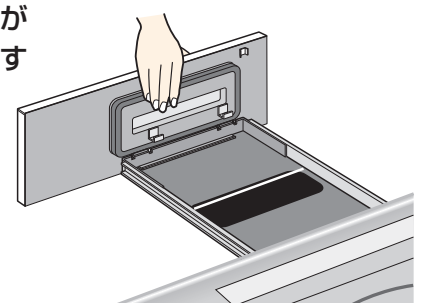
1

つゆ受けトレーを
引き出して作業し
ます

2

グリル扉のガイドをレールにのせ、
グリル扉上部をつゆ受けトレーの
「扉合わせライン」に合わせて置く

3

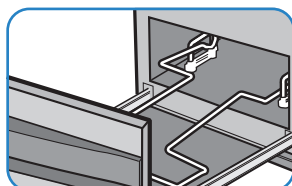
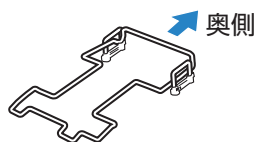
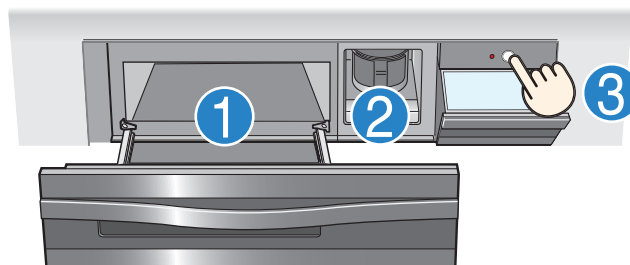
グリル扉を落とさないよう
手で支えながら、
グリル扉下部を支点に
先端を起こす

右横から見た図

4

「カチッ」と音が
鳴るまで起こす

高温の蒸気で、グリル庫内の汚れを落としやすくします。

クリーニング（所要時間：10分程度）

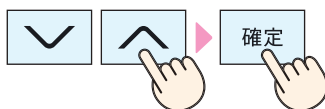
5

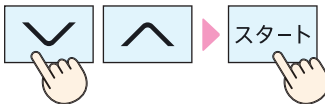
扉のはずしかた 1 を参考に角皿ホルダーを付け、角皿をのせる

角皿ホルダーは、奥側を庫内にのせる

最後に、扉が確実に閉まるか確認してください。
閉まらないときは、正しく取り付けられていません。
再度、はずして、付け直してください。

準備

1. 角皿と角皿ホルダーを取りはずす
2. 目的に応じて、水タンクに水を入れてセットするか、水タンクを取り出す
3. 電源を入れ、グリルパネルを開ける

水タンクのにおいが気になるときは…
- 水タンクに水を入れ、重曹（小さじ1杯）を溶かして、セットします。

庫内のにおいを軽減させるには…
- 水タンクを入れずに下記操作をおこなってください。
  終了後の拭き取りは不要です。（所要時間：20分程度）

1 手動・お手入れを選ぶ

減塩焼魚	鶏のから揚げ
切身魚	肉の油抜き
姿身魚	モーニングセット
つけ焼魚	健康セット
ヘルシー焼野菜	サックリあたため
焼きいも	▷手動・お手入れ

2 クリーニングを選び、スタートする

3 ピーピーピーピー 終了後、扉を開ける

やけどに注意して…
- 庫内は、乾いたふきんで拭き取る。
- 水タンクは、**高温注意** が消えてから取り出し、水洗いをする。

消耗品の交換（品番は、裏表紙をご覧ください）

交換の目安

■角皿
- フッ素コートが傷んだ。
  （汚れが取れにくくなった）

■水タンク
- 衝撃などにより、変形した。
- 水タンクセット部につゆが付く。

Q&A

こんなとき	参考にしてください

IHヒーター

調理について

**焦げ付く
こびり付く**

●**炒め物・焼き物**
火力が強いので、ガスコンロ感覚では焦げやすくなります。
• 弱めの火力で調理してください。
• 材料の準備・調理の段取りを整えてから、予熱を始めてください。

●**煮物**
時々かき混ぜてください。

●**揚げ物**
天ぷら鍋の底に付くと焦げやすくなります。
こまめに裏返してください。

**鍋を変えたら、
うまくできなくなった**

●同じ火力でも、鍋の材質により消費電力は異なるので火力感も変わります。(鉄→ホーロー→ステンレスの順で弱くなる)
鍋の中の煮立ち具合など、様子を見ながら、火加減を調節してください。

SGマーク付きや「IH用」と表示してある土鍋やガラス鍋は使えるの？

●使わないでください。
形状によっては、製品本体が故障します。IHヒーターの局部が高温になると火力が弱くなり、うまく調理できません。

トッププレートに焼け焦げ防止のカバーを敷いたほうがいいの？

●使わないでください。
カバーのようなものを敷くと、温度検知、空焚き防止機能が正常にはたらかないため、非常に危険です。
汚れたら丸めたラップにクリームクレンザーを付けてこすると落とせます。

炊飯について

**無洗米や
炊き込みごはんも
炊けるの？**

● 無洗米は、水の量を増やすと炊けます。

米の量	水の量 無洗米
1合	230mL
2合	450mL
3合	630mL

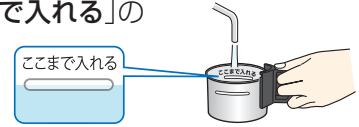
● 玄米や発芽玄米は、炊けません。
● 炊き込みごはんは、炊く直前に調味料を入れて混ぜ、具をお米の上に載せてください。
• 水の量：調味料の分量だけ減らす
• 具：お米の重さの30%程度

**ごはんが
やわらかすぎる**

●お米をといだあとは、ザルに上げて充分に水を切ります。
●炊き上がったらすぐにご飯をほぐし、余分な水分を逃がします。
●お米などの銘柄・産地・季節などにより、ごはんのかたさは変わります。水量を加減（水量の10%まで）して調節してください。

**ごはんが焦げる・
こびり付く**

● 自動炊飯で使える鍋を使っていますか？ P.19
● 炊き込みごはんや無洗米が焦げる場合は、残り10分で鍋をヒーターからはずして、ぬれぶきんの上で蒸らしてください。

こんなとき	参考にしてください
水タンクについて	
ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えるの？	●おすすめできません。 水道水以外は、カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となります。
お湯は使えるの？	●熱湯を入れても調理時間にあまり差がありません。 やけどを防ぐためにも水を入れてください。
水を使わない加熱のとき、水タンクはどうするの？	●本体に水タンクをセットされていても(水が入っていてもカラでも)、取り出していても調理に支障ありません。
水タンクの水は、毎回、入れるの？	●調理前に新しい水道水を「**ここまで入れる**」のラインまで入れてください。 ここまで入れる
調理後の水タンクは、どうすればいいの？	●冷めてから取り出し、お手入れしましょう。 不衛生にならないよう、使用しないときは、カラにしておき、調理前に、新しい水道水を入れてお使いください。
調理について	
過熱水蒸気による脱油・減塩効果を目的としないで焼く方法は？	●水を使わない**「オーブン」**や**「グリル」**の加熱を使います。
連続でくり返し調理することができますか？	●トッププレートのグリルランプが点滅しているときに続けて使用すると、うまく仕上がらないことがあります。 様子を見ながら加熱してください。
焼き色がうすい場合は？	●焼き色がうすい場合は、**延長加熱**で時間を追加してください。 P.27
このお料理集に記載していないメニューの加熱方法は？	●お料理集に記載の類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。
お料理集に記載している人数分を変えて作りたいときは？	●**自動調理メニュー**の場合は、基本的にはお料理集に記載の分量で調理してください。 ●分量を変更する場合、角皿にのる程度の分量であれば、お料理集に記載の内容で加熱を開始し、様子を見ながら加熱してください。加熱が足りない場合は延長加熱をおこなってください。
予熱はしないの？	●予熱をする必要はありません。調理物を入れずに加熱をスタートさせた場合は、「**切**」**キー**を押してから調理物を入れ、加熱操作してください。
自動調理の加熱途中で停電した場合、どうすればいいの？	●P.23 の ポイント を参考にして、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

グリル

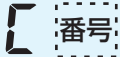
故障かな？

こんな場合は、
故障ではありません。
修理を依頼される前に
お調べください。

		こんなときは	確かめていただきたいこと
電源・表示について	IH グリル	加熱中に電源が切れる	●ご家庭で使える電気の容量が不足していませんか？ 他の電気製品と同時に使用するとブレーカーが落ちる場合など、お買いあげの販売店または電気工事店にご相談ください。 裏表紙
	IH グリル	画面表示が消えたり、電源を入れた状態の画面に戻る 省エネ・安全機能	●5分間操作がないと自動的に電源が切れます。 **→電源オートオフ** ●操作途中に1分間操作がないと、電源を入れた状態の画面に戻ります。
	IH グリル	残り時間が途中で増えたり、減ったりする	●加熱スタート時に表示する残り時間は、目安です。 途中、マイコンによって実際の残り時間を表示します。
操作について	IH グリル	キーを受け付けない	●電源が入っていますか？(電源ランプ点灯確認) ●天面にロックマーク( )が点灯している場合は、キー操作が無効になります。(ロックがかかっています)**ロックを解除する**P.9
	IH	IHヒーターの操作ができない キーを押しても受け付けない	●傷テープなど指が覆われた状態で操作していませんか？ ●操作部が汚れていませんか？ お手入れしてください。
	IH	IHヒーターのキー周辺を触れるだけで作動する	●キーの周辺に水などが付いていませんか？ 拭き取ってください。
	IH グリル	加熱途中で勝手に終了する ピーピーピーピー 切り忘れ防止	●IHヒーターは約45分、グリルは約30分を経過すると自動的に加熱が終了します。 この時間を超える加熱(煮こみなど)をする場合は、タイマー加熱をおこなってください。P.27
	IH	炊飯加熱の中止(切)ができない	●加熱中に間違って、加熱が取り消しされないようにしています。 「**切／スタート**」**キー**を長押しします。
音について	グリル	グリル調理中に音「ポン」がする	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。 また、冷めるときにも音がすることがあります。

		こんなときは	確かめていただきたいこと
音について	IH グリル	加熱終了後や電源を切ってもファンの音がする	●製品内部を冷やしています。冷めると自動で止まります。
	IH グリル	ファンの音が大小変化する	●製品を保護するために火力・温度によってファンの回転速度が変わるためです。
	IH	鍋から金属音がする「ジー」「キーン」	●鍋の種類や形状によって共振し、振動を感じることがあります。鍋の位置をずらしたり、調理物を入れると止まることがあります。また、左右、中央のヒーターを同時に使うと鍋の種類によっては、「キーン」と音が鳴ったりします。(いずれも異常ではありません)
	IH グリル	音声ガイドが聞こえない	●消音(の表示)になっていませんか？ グリル操作部の「**音量変更**」**キー**を押し、**調節キー**で調整してください。
動作について	IH	表示部および、光るサインが点滅し、ピーピーと音が鳴り約1分後に消灯する 鍋なし自動停止	●鍋の置く位置が中央からずれていませんか？ 置き場所を確認してください。 ●IHで使えない鍋を使っていませんか？ 使える鍋を使用してください。P.10〜11
	IH	火力が弱くなった気がする 温度過昇防止	●鍋底の温度が上がりすぎたとき、自動的に火力を弱めて調整します。温度が下がると自動的に火力を強めます。 (火力の表示は変わりません)
	IH	加熱しない 温度過昇防止	●鍋底の温度が上がりすぎたとき、自動的に火力を弱めて調整します。(火力の表示は変わりません)
	IH グリル	火力の調節ができない	●使用電力の合計が最大容量を超える設定をされていませんか？ 総消費電力(IHヒーターとグリルを合わせて)5.8kW内でお使いください。**ヒーターの火力制限について** P.13
	IH グリル	レンジフードが回らない、止まらない	●送信部(トッププレート側)、受信部(レンジフード側)が汚れていませんか？　お手入れしてください。 ●送信部に鍋などを置いていませんか？ 送信部には、置かないでください。 ●対応するレンジフードですか？ レンジフードの機種を確認のうえ、お買いあげの販売店または、据付施工店にご相談ください。

故障かな？

こんな場合は、
故障ではありません。
修理を依頼される前に
お調べください。

動作について

	こんなときは	確かめていただきたいこと
IH	火力「9」、「10」を設定しようとすると、ピピッと音がして受け付けない	●火力「9」、「10」で長時間加熱をしていませんか？ 本体内部の温度が高くなったためです。温度が下がると、加熱ができます。
IH	揚げ物の予熱時間が長く、予熱完了音が鳴ったのに油温が低い	●トッププレートが熱い状態で「揚げ物」で加熱しませんでしたか？ ●新しい油を使っていますか？使い過ぎて濁ったり、茶褐色になっていませんか？ P.17
IH グリル	調理終了後や電源を切っても高温注意ランプや表示が点滅する	●トッププレートまたは、グリル庫内・水タンク周辺の温度が高いことを表しています。やけどに注意してください。 冷めると消えます。
グリル	グリルの扉から風または、蒸気が出る	●多少の蒸気や風が出ることがありますが、異常ではありません。蒸気量が気になる場合、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご相談ください。
グリル	グリルの蒸気量が少ない	●水タンクの底や水タンクヒーターが汚れていませんか？ お手入れしてください。 また、水タンクの底が変形していませんか？ 沸騰しにくくなります。（別売品・消耗品） 裏表紙
IH	「湯沸し」で沸騰せずに保温になる	●自動湯沸かしで使える鍋を使っていますか？ 底の厚みや形状によって沸騰しにくい鍋があります。 水量を設定して加熱する方法(手動) でおこなってください。 P.18

こんな表示が出たときは…

表示内容	原　因	対処方法
グリル U 03	●グリル庫内の発火などで、温度が異常に上がった。	(1)電源ボタンを押し、電源を切る。 (2)吸・排気口全体をぬれたタオルでふさぐ。（このとき、グリル扉の周囲から煙が出ます） (3)ブレーカーを切る。 **炎が消えるまで、グリル扉を引き出さないでください。**
IH U 44 U 45	●鍋底に約2mm以上の反りがあったり、変形している。	●反ったり、変形していない鍋を使ってください。 付属の天ぷら鍋が傷んだとき（別売品・消耗品）裏表紙
	●トッププレートや鍋底に、異物や汚れがこびり付いている。	●異物や汚れを取り除いてください。
	●予熱中に油を継ぎ足した。	●再度、温度設定をしてください。
IH U 46 U 47 U 48	●天ぷらを自動メニューの「**揚げ物**」を使用せずにおこなったなどで、トッププレートの温度が異常に上がった。	●天ぷらは必ず、自動メニューの「**揚げ物**」を選んで調理してください。
	●空焚きなどによって鍋底の温度が上がり過ぎた。	●トッププレートや鍋が冷めてから、鍋に調理物を入れて使用してください。
IH グリル 光るサイン 赤色点滅	●吸・排気口を鍋などでふさいでいる。	●新鮮な空気で吸排気が、十分できるように吸・排気口をふさがない。
	●吸・排気口カバーが目詰りしている。	●汚れてきたら、お手入れしてください。
グリル	●水タンクの水量が足りません。	●水を足して、正しくセットし、「**スタート**」**キー**を押すと加熱がスタートします。
	●水タンクを本体にセットする前に振ったり、傾けたりした。 ●続けて加熱する際、途中で水タンクに水を追加または、入れ替えた。	●水が規定量入っている場合は、ふたを一旦はずし、ふたに溜まった水を戻してから、再度、垂直にふたを閉めてください。 ※続けて加熱する際は、水タンクごと水道水で冷やし、冷めてから新しい水道水に入れ替えてください。

以上の対応で直らないときや C 番号 の表示が出たときは、故障している場合があります。
使用を中止し、(●電源ボタンを押し、電源を切る。●ブレーカーを切る) お買いあげの販売店または、もよりのお客様ご相談窓口に表示の番号をご連絡ください。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「故障かな?」(P.34~36)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜くか、ブレーカーを「切」にしください。

3 お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口に次のことをお知らせください。

- 品名:IHクッキングヒーター
- 形名:(グリル操作部に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。
保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

● 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社はIHクッキングヒーターの補修用性能部品を製品の製造打切後、6年保有しています。

● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

● 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…
お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　ー

長年ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- トッププレートにひびが入っている。
- 異常な臭いがしたり、煙が出る。
- 運転中に異常な音がする。
- 冷却ファンが回らない。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、使用を中止し電源プラグをコンセントから抜くか、ブレーカーを「切」にして、必ず販売店にご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は販売店に、ご相談ください。

● 左記症状がなくても、お買いあげ後5年程度たちましたら、安全のためや能力低下を防ぐため、点検をおすすめします。点検費用については販売店にご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

■「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。 **http://www.sharp.co.jp/support/**

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

使用方法・お買い物相談 など

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯·PHS OK
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間 ●月曜～土曜：**9:00～18:00**
●日曜・祝日：**9:00～17:00**
（年末年始を除く）

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

修理相談

【修理相談センター】（沖縄地区を除く）

0120 - 525 - 365
携帯·PHS OK
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間 ●月曜～日曜：**24時間**（年末年始を除く）
●沖縄地区については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

■FAXをご利用の場合は…

全　国
0120 - 61 - 4649

補足　持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

地区別窓口

■受付時間　＊月曜～土曜：**9:00～17:40**（祝日など弊社休日を除く）
〔但し、沖縄地区〕は……＊月曜～金曜：**9:00～17:40**（祝日など弊社休日を除く）

北陸地区
- **金　沢** サービスセンター：076 - 249 - 2434　〒921-8801　石川郡野々市町御経塚4-103

近畿地区
- **京　都** サービスセンター：075 - 672 - 2378　〒601-8102　京都市南区上鳥羽管田町48
- **大　阪** テクニカルセンター：06 - 6794 - 5611　〒547-8510　大阪市平野区加美南3-7-19
- **阪　神** サービスセンター：06 - 6422 - 0455　〒661-0981　尼崎市猪名寺3-2-10

中国地区
- **広　島** サービスセンター：082 - 874 - 8149　〒731-0113　広島市安佐南区西原2-13-4

四国地区
- **高　松** サービスセンター：087 - 823 - 4901　〒760-0065　高松市朝日町6-2-8

九州地区
- **福　岡** サービスセンター：092 - 572 - 4652　〒812-0881　福岡市博多区井相田2-12-1

沖縄地区
- **那　覇** サービスセンター：098 - 861 - 0866　〒900-0002　那覇市曙2-10-1

北海道地区
- **札　幌** サービスセンター：011 - 641 - 4685　〒063-0801　札幌市西区二十四軒1条7-3-17

東北地区
- **仙　台** サービスセンター：022 - 288 - 9142　〒984-0002　仙台市若林区卸町東3-1-27

関東地区
- **宇都宮** サービスセンター：028 - 637 - 1179　〒320-0833　宇都宮市不動前4-2-41
- **さいたま** サービスセンター：048 - 666 - 7987　〒331-0812　さいたま市北区宮原町2-107-2
- **東東京** サービスセンター：03 - 5692 - 7765　〒114-0013　北区東田端2-13-17
- **多　摩** サービスセンター：042 - 548 - 1391　〒190-0023　立川市柴崎町6-10-17
- **千葉幕張** サービスセンター：043 - 299 - 8840　〒261-8520　千葉市美浜区中瀬1-9-2
- **横　浜** サービスセンター：045 - 753 - 4647　〒235-0036　横浜市磯子区中原1-2-23

東海地区
- **静　岡** サービスセンター：054 - 344 - 5781　〒424-0067　静岡市清水区鳥坂1170-1
- **名古屋** サービスセンター：052 - 332 - 2623　〒454-0011　名古屋市中川区山王3-5-5

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。（2009.04）

グリル《お料理集》

● がついているメニューは、自動で調理できます。
※カタログなどに記載の自動メニュー数43メニューとは、サックリあたため2メニューと、●がついている41メニューとを合わせた数です。

もくじ

お料理集の料理をお作りになる前に

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。
※文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会編の「五訂増補日本食品標準成分表」に基づき、計算したものです。
※★のついているカロリーは、一般調理による材料表にない吸油分などを考慮しています。
※「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子に使用しているバターは無塩バターで計算しています。
※カロリーにとくに分量の記載のないものは1人分です。

材 料

●分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量
①1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mL、を使用しています。
※1mL＝1ccです。
②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。とくに、「お菓子」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

水を使う

目安時間　約18分

加熱時間の目安

自動加熱（この場合、鶏の照り焼き）の加熱開始から終了までの時間のおおまかな目安を表しています。
※加熱スタート後に表示される目安時間と異なることがあります。

水タンク

水タンクを使うメニューです。

鶏の照り焼き

材料（4人分）　約273kcal★　塩分2.1g

鶏もも肉 …… 2枚（500g）
たれ
- しょうゆ …… 大さじ3
- みりん …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1

＊2～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4 角皿に鶏肉の皮を上にしてのせる。

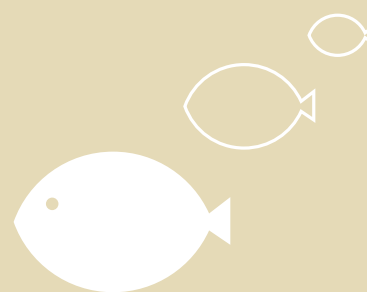
鶏のから揚げ → スタート

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、＊印の分量が自動でできます。
※＊印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。
■お料理の写真は盛りつけ例です。

操作について

●自動メニューを使って焼くものは、メニューを選んで加熱をスタートしてください。
●手動加熱を使って焼くものは、記載の設定を目安に様子を見ながら加熱してください。

焼き魚

コツとポイント

使いこなしポイント

自動メニューを使って焼く場合

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。
自動メニューは、それぞれに適した加熱がはいります。

減塩焼魚

（例）塩ざけ、塩さば、あじの開き

● 減塩したい魚を焼きます。
● 食品が冷たい状態で、多量に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

切身魚、姿身魚

（例）さばの塩焼き、さんまの塩焼き

● 油を減らしたい魚を焼きます。
● 熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら、余分な脂を落とします。

つけ焼魚

（例）ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

● たれやみそに漬けた魚を焼きます。
● 水を使った加熱をすると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、水を使いません。

知って差が出る
ワンポイントアドバイス

●焼く前の処理は…

塩をふって魚から出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

●冷凍の仕方（塩焼きにする場合）は…

さんまなどに塩をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ります。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20～30分おいてから冷凍します。
塩の代わりに、塩の分量に対し2割の砂糖を加えた「砂糖入りの塩」を使うと、素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。

■自動メニューを手動加熱で焼く場合

取扱説明書 P23を参考に、様子を見ながら焼いてください。

手動加熱を使って焼く場合

このお料理集とご使用ガイドを参考に、グリル加熱、ウォーターグリル加熱で焼いてください。
●グリル加熱とウォーターグリル加熱の使い分けは、取扱説明書 P21を参照ください。
●このお料理集とご使用ガイドに載っていない魚を焼く場合は、上記の「使いこなしポイント」を参考に、目的に応じて類似メニューの加熱を参考にしてください。

覚えておきたいコツとポイント

● 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したいときは様子を見ながら、加熱を延長してください。
※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。
● 角皿に薄く油をぬるときれいにはがせます。
● 魚から落ちた塩分は、角皿に茶色くこびりつくことがあります。しばらく水につけてから洗うと、取れやすくなります。
● 少量を焼く場合、裏の焼き色が濃くなることがありますので、角皿にアルミホイルを敷いてください。
● 冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。
切身魚の塩焼きや、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き、開きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができますが、加熱後様子を見ながら、2～5分を目安に延長して焼いてください。
冷凍の仕方は、「ワンポイントアドバイス」をご覧ください。

塩ざけ

材料（4人分）　約143kcal　塩分1.3g

塩ざけ……………… 4切れ（1切れ80g）

＊1〜4切れまで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 角皿に、魚の表側を上にして並べる。

減塩焼魚 → スタート

塩さば

材料（4人分）　約291kcal　塩分1.8g

塩さば…………… 4切れ（1切れ100g）

＊1〜4切れまで自動でできます。

1 塩ざけ（上記）の1〜2と同じようにする。

減塩焼魚 → スタート → 強め

あじの開き

材料（2人分）　約109kcal　塩分1.1g

あじの開き……………… 2枚（1枚100g）

＊1〜2枚まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 角皿に、魚の皮を上にして並べる。

減塩焼魚 → スタート

さんまの開き

材料（2人分）　約219kcal　塩分1.1g

さんまの開き…………… 2枚（1枚120g）

＊1〜2枚まで自動でできます。

1 あじの開き（上記）の1〜2と同じようにする。

減塩焼魚 → スタート

ししゃも

材料（4人分）　約72kcal　塩分0.5g

ししゃも………………… 12尾（1尾16g）

1 水タンクに水を入れる。
2 角皿に油をぬり、ししゃもを並べる。
3 **手動・ウォーターグリル（標準）**で**10〜12分**焼く。

アドバイス…ししゃもと同じくらいの大きさの干ものも同じ操作でできます。

ひとくちMEMO

★自動メニューの 減塩焼魚 でできるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

減塩アイデアセット

自動メニューの 減塩焼魚 を使って、アイデアメニュー。 減塩しながら、「主菜」と「副菜」を同時に調理します。

さけのマリネ&なすのチーズ焼き

水を使う　目安時間 約23分

材料（2人分）　約286kcal　塩分 1.6g

- 甘塩ざけ････2切れ（1切れ80g）
- 玉ねぎ･･････････････････ 1/4個（50g）
- A
  - にんじん（細切り）･･･････ 30g
  - ピーマン（細切り）･･･････ 1個
  - 酢････････････････････････ 大さじ3
  - オリーブオイル、砂糖 ････････････････････････各大さじ1
  - にんにく（すりおろす）･･ 少々
  - こしょう ･････････････････ 少々
- なす ････････････････････ 1本（100g）
- プチトマト････････････････････4個
- ピザ用チーズ･･････････････････15g
- かつおぶし･･･････････ 1/2パック
- しょうゆ ･･････････････････小さじ1
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。

2 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。

3 ボールに A を入れ、水気をきった 2 の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。

4 プチトマトは薄切りにする。

5 なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、4 をのせてピザ用チーズをかける。

6 角皿の奥側半分にさけを並べて、残りの部分にアルミホイルを敷き、なすを並べる。

減塩焼魚 → スタート

7 加熱後、さけに 3 をかける。

※ 写真は、赤こしょうを散らしています。

さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ

水を使う　目安時間 約23分

材料（2人分）　約430kcal　塩分 1.8g

- 塩さば･････････ 2切れ（1切れ80g）
- にんにくの芽････････････････････80g
- にんじん･･････････････････････････40g
- 玉ねぎ････････････････････1/4個（50g）
- 白ごま･･･････････････････････････ 適量
- A
  - しょうゆ、酢･･････ 各大さじ1/2
  - 砂糖、ごま油、しょうが（すりおろす） ････････････････････････ 各小さじ1
  - 豆板醤（トウバンジャン）･････････････････････････ 適量
- じゃがいも･･････････ 1個（150g）
- りんご･････････････････････････1/4個
- レーズン･･･････････････ 大さじ2
- B
  - マヨネーズ ･･･････ 大さじ1
  - 酢････････････････････ 小さじ1
  - 練りからし ････ 小さじ1/2
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。

2 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。

3 にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。

4 じゃがいもは1cm厚さの輪切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。

5 角皿の奥側半分に 2 の塩さばとアルミホイルに包んだ野菜をのせる。残りの部分にアルミホイルを敷き、4 のじゃがいもをのせる。

減塩焼魚 → スタート

6 加熱後、さばが熱いうちに A とアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、B とりんご、水気をきったレーズンであえる。

さばの塩焼き

材料（4人分）約 192kcal　塩分1.9g

さば…………………4切れ（1切れ100g）
塩……………………………………………適量

＊1～4切れまで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
3 角皿に、魚の表側を上にして並べる。

切身魚 スタート

＊準備・焼き上げは、「さばの塩焼き」と同じ要領ですが、「さわらの塩焼き」はスタート後「**強め**」に合わせます。

さわらの塩焼き

材料（4人分）

さわら……………4切れ（1切れ100g）
塩……………………………………………適量

＊1～4切れまで自動でできます。

さけの塩焼き

材料（4人分）

生ざけ……………4切れ（1切れ100g）
塩……………………………………………適量

＊1～4切れまで自動でできます。

さんまの塩焼き

材料（4人分）　約326kcal　塩分2g

さんま……………………4尾（1尾150g）
塩……………………………………………適量

＊1～5尾まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。

ポイント…出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

3 角皿に油をぬり、さんまの表側を上にしてのせる。

＊準備・焼き上げは、「さんまの塩焼き」と同じ要領ですが、スタート後「**強め**」に合わせます。

あじの塩焼き

材料（4人分）

あじ………………………4尾（1尾150g）
塩……………………………………………適量

＊1～4尾まで自動でできます。

ぶりの照り焼き

材料(4人分)　約241kcal　塩分2g

ぶり……………………4切れ(1切れ80g)
たれ ┌しょうゆ……………………大さじ3
　　 │みりん………………………大さじ2
　　 └酒……………………………大さじ1

＊1～4切れまで自動でできます。

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

ポイント…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 角皿に油をぬり、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

少量(1切れ)を焼くときは、アルミホイルを敷いた上に魚をのせる。

つけ焼魚 → スタート

ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

さわらの柚庵焼き

材料(4人分)

さわら…………………4切れ(1切れ80g)
たれ ┌しょうゆ……………………大さじ2
　　 │みりん………………………大さじ2
　　 │酒……………………………大さじ2
　　 └ゆず(輪切り)………………1/2個

＊1～4切れまで自動でできます。

1 ビニール袋にたれとさわらを入れ、途中裏返しながら約1時間冷蔵室で漬けこむ。

2 角皿に油をぬり、さわらの表側を上にして並べる。少量(1切れ)を焼くときは、アルミホイルを敷いた上に魚をのせる。

つけ焼魚 → スタート

さわらのみそ漬け

材料(4人分)　約155kcal　塩分0.9g

さわらのみそ漬け…4切れ(1切れ80g)

＊1～4切れまで自動でできます。

1 余分なみそをふき取ってから、表側を上にして角皿に並べる。

少量(1切れ)を焼くときは、アルミホイルを敷いた上に魚をのせる。

つけ焼魚 → スタート

＊準備・焼き上げは、「さわらのみそ漬け」と同じ要領です。

たいのみそ漬け

材料(4人分)

たいのみそ漬け…4切れ(1切れ80g)

＊1～4切れまで自動でできます。

水を使う

たいの姿焼き

材料(4人分)　約109kcal　塩分0.9g

たい……………………………1尾(500g)
塩……………………………………適量
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。

2 たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴をあける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。

※串で穴をあけるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。

3 身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げアルミホイルを巻く(アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます)。

4 角皿に油をぬり、たいの表側を上にして、頭を手前にしてのせる。

5 **手動・ウォーターグリル(強め)**で**20～22分**焼く。

いかの姿焼き

材料(4人分)　約139kcal　塩分3.4g

いか………………………2杯(1杯250g)
たれ
しょうゆ、みりん…………各大さじ4

1 いかは内臓を抜いて水洗いし、両面に切り目を入れる。
足は目と目の間に包丁を入れて開き、目と口をとる。

2 ビニール袋にたれと水気をふいた**1**を入れ、途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

3 角皿に並べる。

4 **手動・グリル(強め)**で**10～11分**焼く。

焼き物とから揚げ

コツとポイント

使いこなしポイント

自動メニューを使って焼く場合

自動メニューは、それぞれに適した加熱がはいります。

ヘルシー焼野菜

庫内を低酸素状態に維持し、過熱水蒸気で焼き上げます。低酸素状態に維持することで、ビタミンＣなどを多く残すことができます。

焼きいも

熱量の高い過熱水蒸気で、火の通りにくい生の素材にすばやく火を通します。「弱め」を選ぶと、焼きなすを焼くこともできます。

鶏のから揚げ

熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。この脱油効果を利用して、揚げ油を使わずに調理することができますので、揚げ油のあと始末も不要です。

肉の油抜き

熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。煮物などの下ごしらえにご利用いただくと、肉が柔らかく仕上がります。

●焼きかぼちゃのコロコロサラダ（48ページ）

かぼちゃのビタミンＣが、からだにうれしいヘルシーなサラダです。

●焼きいも（49ページ）
●焼きなす（48ページ）

●鶏のから揚げ（56ページ）

揚げ油を使わないヘルシーなから揚げです。

●豚バラ肉のおろしがけ（55ページ）

油抜きした豚バラ肉を使って、カロリーダウンしたメニューです。

■自動メニューを手動加熱で焼く場合

取扱説明書 P23を参考に、様子を見ながら焼いてください。

手動加熱を使って焼く場合

このお料理集を参考に、グリル加熱、ウォーターグリル加熱、オーブン加熱、ウォーターオーブン加熱で焼いてください。
●グリル加熱とウォーターグリル加熱、オーブン加熱とウォーターオーブン加熱の使い分けは、取扱説明書P21を参照ください。

覚えておきたいコツとポイント

●から揚げのポイント
＊材料を指定の切り方より小さく切ると、固く仕上がることがあります。
＊調味料の汁気はよくきります。
（キッチンペーパーでよくふき取ると、カラリと焼き上がります）
＊粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
＊粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

●手動加熱で、角皿に肉を敷き詰めるようにして（例：鶏のもも肉４本など）焼くと、加熱中に角皿に油がたまることがあります。加熱途中に様子を見ながら、キッチンペーパーで余分な油をふき取ってください。
＊自動調理ではおこなわないでください。（途中で扉を開けると、うまく仕上がらないことがあります）
＊ふき取りの際は、扉を長時間開けずにすばやくおこなってください。（扉を開けたままにすると、途中お知らせの音声が流れ、２分後には加熱が停止します。その場合は、最初から設定しなおしてください）
＊キッチンペーパーは箸で挟むなどして、やけどに気をつけてください。

●糸底がざらざらした容器を角皿にのせると、傷がつくことがあります。
角皿にアルミホイルを敷いて、容器をのせてください。

焼き野菜のサラダ

材料（4人分）
（ドレッシングAの場合）
約121kcal　塩分0.3g

パプリカ（赤・黄）（2～3㎝の角切り）…80g
かぼちゃ（5㎜の厚さの薄切り）………80g
さつまいも（5㎜の厚さの半月切り）…80g
エリンギ（半分の長さの1㎝厚さ切り）‥50g
ズッキーニ（5㎜の厚さの輪切り）………50g
ドレッシング **A**
マヨネーズ……………………大さじ2
酢……………………………大さじ1
塩、粗びきこしょう…………各少々
生クリーム……………………大さじ1
砂糖…………………………大さじ1
白ワイン（または水）………大さじ1
ドレッシング **B**
しょうゆ、酢、オリーブオイル・各小さじ2
砂糖、粗びきこしょう………各少々
＊2～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 角皿に野菜を平らにのせる。

ヘルシー焼野菜 → スタート → 強め

※ 2人分の場合は、**「標準」**で焼いてください。（スタート後**「強め」**に合わせません）

3 加熱後、合わせたドレッシング（**A**、**B** 好みで）をかける。（写真は **A** をかけています）

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（4人分）　約107kcal　塩分0.2g

かぼちゃ（1㎝角に切る）…………300g
A プレーンヨーグルト……………80g
マヨネーズ…………………大さじ1
塩、こしょう………………………各少々
好みの野菜
＊2～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 角皿にかぼちゃを平らにのせる。

ヘルシー焼野菜 → スタート

※ 2人分の場合は、スタート後すぐに**「弱め」**に合わせます。

3 混ぜ合わせた **A** であえ、好みの野菜と合わせる。

焼きなす

材料（4人分）　約20kcal　塩分0.6g

なす……中4本（直径5cm以下のもの）
しょうが……………………………1かけ
しょうゆ……………………………適量
＊1～4本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開ける。
3 角皿になすを並べる。

焼きいも → スタート → 弱め

4 加熱後、水にとって皮をむき、冷蔵室で冷やす。
おろししょうがを添えて、しょうゆをかけていただく。

焼きいも

材料（４人分）　約297kcal　塩分０g

さつまいも（直径5㎝以下のもの）
………………………… ４本（1本250g）

＊１～４本まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
3 角皿にいもを並べる。

焼きいも → スタート

ベイクドオニオン

材料（4人分）　約48kcal　塩分 1.5g

玉ねぎ……………………… 2個（400g）
梅干し………………………………… 2個
しょうゆ………………………… 大さじ 1
みりん…………………………大さじ 1/2
かつおぶし……………… 1パック（3g）
刻みのり ……………………………… 適量

1 水タンクに水を入れる。
2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
3 **手動・ウォーターオーブン250℃**で**24～26分**焼く。
4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。**3**にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

焼きとうもろこし

材料（2本分）約144kcal 塩分 1.3g（1本分）

とうもろこし…………………………2 本
しょうゆ………………………………適 量

1 水タンクに水を入れる。
2 とうもろこしの皮をむいて角皿に並べる。
3 **手動・ウォーターグリル（標準）**で**15～20分**焼く。
4 加熱後、しょうゆをぬる。

マカロニグラタン

材料（4人分）約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース
- バター、薄力粉……各30g
- 牛乳……2カップ
- 塩、こしょう……各少々

マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）…80g
バター……20g

A
- えび（殻、尾、背ワタを取る）…200g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- マッシュルーム（缶詰・スライス）…50g
- 白ワイン……大さじ2

塩、こしょう……各少々
ピザ用チーズ……80g
パセリ（刻む）……適量

1 水タンクに水を入れる。

2 ホワイトソースを作る。

① 鍋にバターを入れて中火（火力4～5）で溶かす。
薄力粉を入れて、木べらを使って絶えずかき混ぜて焦がさないように炒める。

② 牛乳を2～3回に分けて都度かき混ぜながら①に加え、木べらで手早く溶きのばす。

③ 鍋底からかき混ぜながらとろみが出るまで弱火（火力3）で煮つめ、塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント…木べらの筋が残るくらいの固さが適当。

3 平鍋またはフライパンを強火（火力7～8）で加熱してバターを入れ、Aを炒める。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

4 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 4を角皿にのせて、**手動・ウォーターオーブン250℃**で**18～20分**焼く。

6 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- 糸底がざらざらした容器を角皿にのせると、傷がつくことがあります。
角皿にアルミホイルを敷いて、容器をのせてください。
- ソースや具が冷めた状態から焼く場合は、電子レンジで人肌程度にあたためてから焼くとよいでしょう。

キャベツの巣ごもり

材料（4人分）約265kcal 塩分1g mL=cc

キャベツ……200g
玉ねぎ……1/2個（100g）
粗びきウインナー……4本

A
- 生クリーム……60mL
- 塩、こしょう……各少々

卵……M 4個
ピザ用チーズ……60g
パン粉……大さじ2

1 水タンクに水を入れる。

2 キャベツはせん切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。

3 底の平らな耐熱容器4個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。（表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります）

4 3の中央にくぼみを作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。

5 角皿に4をのせる。

6 **手動・ウォーターオーブン230℃**で**15～18分**焼く。

海の幸のホイル焼き

材料（4人分）　約187kcal　塩分0.7g

A
- 白身魚（塩、こしょうする）………………4切れ（1切れ80g）
- ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）………………4個（100g）
- えび（殻と背ワタを取る）………………大4尾（80g）
- きぬさや（筋を取る）……………20g
- 生しいたけ………………4枚（80g）

レモン（薄切り）……………………4枚
酒……………………………………大さじ4
ポン酢しょうゆ……………………適量
アルミホイル（25㎝角）……………4枚

1. 水タンクに水を入れる。
2. アルミホイルを広げて**A**を4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
3. 角皿に**2**を並べる。
4. **手動・ウォーターグリル（標準）**で**19～22分**焼く。
5. 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

スペアリブ

材料（4人分）約329kcal★　塩分1.6g

豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）… 600g
たれ
- しょうゆ……………………大さじ2
- 酒……………………………大さじ1½
- トマトケチャップ…………大さじ1
- 砂糖、サラダ油………… 各大さじ½
- 玉ねぎ（すりおろす）…… ¼個（50g）
- にんにく（すりおろす）…… ½かけ
- しょうが（すりおろす）………… 10g

1. ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で約30分漬けこむ。
2. キッチンペーパーで調味料をぬぐった**1**を角皿に並べる。
3. **手動・オーブン250℃**で**20～22分**焼く。

※ 身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長で加熱を追加してください。

4. たれを、器に盛った肉にかける。

※ お好みで、肉を漬けていたたれを煮つめ、加熱後の肉にかけてもよいでしょう。

水を使う

目安時間 約18分

鶏の照り焼き

材料(4人分)　約273kcal★　塩分2.1g

鶏もも肉……………………2枚(500g)
たれ
- しょうゆ……………………大さじ3
- みりん……………………大さじ2
- 酒……………………大さじ1
- 砂糖……………………小さじ1

＊2～4人分まで自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. 角皿に鶏肉の皮を上にしてのせる。

→ スタート

表紙のメニュー

鶏のトマトソースがけ

鶏肉(2枚)は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて、塩、こしょうをし、しばらくおく。
手動・ウォーターグリル(標準)で20～22分焼く。
オリーブオイルでにんにくを色づくまで炒め、塩、こしょう、レモン汁で味をととのえ、トマトをあえる。
ソースを、適当な大きさに切った鶏肉にかける。

焼きとり

材料(8本・4人分)　約293kcal★　塩分2.7g

鶏もも肉……………………2枚(400g)
白ねぎ……………………2本
たれ
- しょうゆ……………………大さじ4
- みりん……………………大さじ3
- 酒……………………大さじ1 1/2
- 砂糖……………………大さじ2
- サラダ油……………………大さじ1

竹串

1. 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3㎝長さに切り、8本の竹串に刺す。
2. ビニール袋にたれと**1**を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
3. 角皿に**2**を並べる。
4. **手動・グリル(強め)で、13～15分**焼く。

鶏のねぎみそ焼き

水を使う　目安時間 約18分

材料(4人分) 約330kcal★　塩分2.5g

鶏もも肉……2枚(500g)

A
- みそ……大さじ4
- ごま油……大さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 白ねぎ(みじん切り)……大さじ2
- にんにく(みじん切り)……小さじ1
- 七味とうがらし……少々
- しょうが汁……少々

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

4 **3**の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に鶏肉の皮を上にして並べる。

鶏のから揚げ → **スタート**

チキンガーリックステーキ

水を使う

材料(4人分) 約305kcal★　塩分1.8g

鶏もも肉……2枚(500g)

赤パプリカ……1/2個

黄パプリカ……1/2個

塩・黒こしょう……各少々

A
- にんにく(薄切り)……1かけ
- 好みのハーブ……大さじ1
- オリーブオイル……大さじ2
- 塩……小さじ1
- 黒こしょう……少々

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋に **A** と鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは半分に切って種を取っておく。

4 **3**の肉に塩、黒こしょうをふり、皮を上にして、角皿の奥側にのせる。

アルミホイルで型を作ってパプリカを入れ、角皿の手前にのせる。

5 **手動・ウォーターグリル(標準)**で**18〜20分**焼く。

6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

鶏のもも焼き
（オレンジソース）

材料（2人分）約349kcal★　塩分0.8g

鶏骨つきもも肉………2本（1本200g）
塩、こしょう……………………………各適量
オレンジソース
- マーマレード……………………………70g
- バター……………………………………5g
- 塩、こしょう、ローズマリー 各適量

1 水タンクに水を入れる。
2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。
3 オレンジソースの材料を合わせておく。
4 角皿に鶏肉の皮を上にしてのせる。
5 **手動・ウォーターグリル（標準）**で**21～23分**焼く。
6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

アドバイス…オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。

鶏のもも焼き
（レモンガーリック）

材料（2人分）　約270kcal★　塩分0.3g

鶏骨つきもも肉………2本（1本200g）
塩、こしょう……………………………各適量
A［レモン汁……………………大さじ $^2/_3$
　 にんにく（すりおろす）…………適量

鶏のもも焼き（オレンジソース）の2と同じようにして、Aをよくすり込み、5と同じように焼く。

野菜の肉巻き
（アスパラガスとにんじん）

材料（4人分）　約221kcal★　塩分1.6g

豚もも肉（薄切り）…………………400g
アスパラガス…………………………8本
にんじん………………………………80g
塩、こしょう…………………………少々
A［しょうゆ、みりん………各大さじ2
　 砂糖、水…………………各大さじ1

1 水タンクに水を入れる。
2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
4 角皿に巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
5 **手動・ウォーターグリル（標準）**で**19～22分**焼く。
6 小さめの鍋にAを入れて、中火（火力4～5）で、少し煮詰める。
7 適当な大きさに切った肉巻きに、6をかける。

野菜の肉巻き
（大根とにんじん）

材料（4人分）　約183kcal★　塩分0.5g

豚もも肉（薄切り）…………………400g
大根、にんじん………………………各80g
塩、こしょう…………………………各少々
A
- ポン酢しょうゆ…………大さじ4
- 青ねぎ…………………………小さじ2
- みょうが（細切り）………………1個
- しょうが（すりおろす）…………少々

1 水タンクに水を入れる。
2 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（右記）と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
3 角皿に巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
4 **手動・ウォーターグリル（標準）**で**19～22分**焼く。
5 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

肉の油抜き

（豚バラ肉）（鶏もも肉）

水を使う　目安時間 約21分

豚バラ肉（200g）約687kcal★塩分0.2g
鶏もも肉（125g）約224kcal★塩分0.1g

［できる種類と分量］
豚バラ肉（かたまり）………250～800g
鶏もも肉………… 1～2枚（1枚250g）

1 水タンクに水を入れる。

2 豚バラ肉は5cm角に切る。
※鶏肉の油抜きをするときは切りません。

3 角皿に肉の脂身（鶏もも肉は皮）を上にしてのせる。

肉の油抜き → スタート

※豚バラ肉800gの場合は、スタート後すぐに「**強め**」に合わせます。

お願い

庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

4 加熱後、肉を湯で洗う。

豚バラ肉のおろしがけ

水を使う

材料（4人分）約452kcal★ 塩分1.3g
mL=cc

豚バラ肉（かたまり）‥600g(油抜き前)
大根……………………………… 300g
A ┌酢……………………………… 90mL
　│砂糖………………………… 小さじ4
　│ごま油……………………… 小さじ2
　└塩………………………… 小さじ2/3
青ねぎ（小口切り）……………大さじ4
しょうが（みじん切り）……… 小さじ1
塩、黒こしょう……………………各少々

1 豚肉の油抜きをする。（肉の油抜き上記**1～4**）

2 水タンクに水を入れる。

3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。**A**と混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。

4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。

5 角皿に肉を並べる。

6 **手動・ウォーターグリル（標準）**で**7～9分**焼く。

7 加熱後、**3**のおろしだれをかける。

水を使う　目安時間 約18分

鶏のから揚げ（手羽元）

材料（4人分）　約266kcal★　塩分1.4g

鶏手羽元……………………12本（1本60g）
A［酒……………………………大さじ2
　 しょうゆ……………………大さじ1
から揚げ粉（市販のもの）…………適量
＊2～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元と A を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。
3 別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
4 角皿に肉を並べる。

鶏のから揚げ → **スタート**

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料（4人分）
鶏手羽元……………12本（1本60g）
（鶏もも肉の場合は、2枚（500g））
A［しょうゆ……………大さじ1 2/3
　 酒……………………大さじ1 1/3
　 にんにく（すりおろす）……適量
　 塩、こしょう………………各少々
B［片栗粉……………………大さじ3
　 コーンスターチ………大さじ3

1 鶏肉（鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る）はビニール袋に A とともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。
2 別のビニール袋に1の鶏肉を入れかえ、B を加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

水を使う　目安時間 約16分

鶏のから揚げ（もも肉）

材料（4人分）　約294kcal★　塩分1.4g

鶏もも肉…………………………2枚（500g）
A［酒……………………………大さじ2
　 しょうゆ……………………大さじ1
から揚げ粉（市販のもの）…………適量
＊2～4人分まで自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
2 鶏もも肉を1枚をそれぞれ、8等分に切る。
ポイント…小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。
3 鶏肉を A とともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。
4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
5 粉が湿らないうちに、角皿に鶏肉の皮が上になるようにして並べる。

鶏のから揚げ → **スタート** → **弱め**

豚肉のから揚げ

材料(4人分)　約611kcal★　塩分2.1g

豚バラ肉(かたまり)……………… 500g
から揚げ粉(市販のもの)………… 適 量

A
- 大根おろし ……………………………適 量
- しょうゆドレッシング(市販のもの) ……………………………………適 量
- ごま油、七味とうがらし…… 各適量
- 青じそ、パプリカ……………… 各適量

＊2～4人分まで自動でできます。

※市販のから揚げ粉を使わないときは、鶏のから揚げ(56ページ)の「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」の調味料を参照してください。

1 水タンクに水を入れる。

2 豚肉は3㎝角に切り、鶏のから揚げ(56ページ)を参照して、から揚げ粉をまぶしつける。

3 角皿に肉を並べる。

鶏のから揚げ → スタート → 弱め

4 混ぜ合わせた **A** をかける。

明太子フライ

材料(4人分)　約355kcal★　塩分1.8g

こんがりパン粉
- パン粉………………………………60g
- サラダ油………………………大さじ3

ささ身…………………………8本(400g)
明太子……………………………… 100g
塩、こしょう…………………………各少々
薄力粉、溶き卵……………………各適量

1 こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて、中火(火力5～6)でこまめに混ぜながら、全体をきつね色にする。

2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿にささ身を並べる。

4 **手動・グリル(標準)で16～18分**焼く。

《フライのポイント》
- 白いパン粉のままではフライは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません)
- こんがりパン粉は冷凍できます。
- 揚げ油を使わない、ヘルシーなフライです。

モーニングセット

あわただしい朝も、
セットメニューで簡単に。
バリエーション豊かな
食生活をサポートします。

水を使う　目安時間 約11分

トースト＆ベーコン巻き＆目玉焼き

材料(2人分)　約317kcal　塩分1.4g

食パン(常温・4～6枚切り)……2枚
アスパラガス……4本
ベーコン(半分に切る)……2枚
卵……2個
アルミケース……6枚

1 水タンクに水を入れる。

2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。

3 角皿に**2**をのせ、アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて卵を割り入れ、食パンを並べる。

モーニングセット → スタート

※卵は奥側にのせます。卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。

食パン(1～2枚)だけをトーストする場合

角皿に食パンを並べる。

●常温
モーニングセット → スタート → 弱め

●冷凍
モーニングセット → スタート

水を使う　目安時間 約11分

りんごトースト＆ポテトサラダカップ

材料(2人分)　約380kcal　塩分1.4g

＊りんごトースト
りんご……1/2個
バター……10g
砂糖(または、はちみつ)……適量
シナモン……適量(好みで)
食パン(6枚切り)……2枚
バター……適量

＊ポテトサラダカップ
ポテトサラダ……適量(アルミケースに入るくらい)
ピザ用チーズ……適量
パン粉、パセリ……各少々(あれば)
アルミケース……2枚
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。

2 りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5㎜幅にスライスする。

3 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。

4 アルミケース(ココットでも可)2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。

5 角皿にりんごとポテトサラダカップをのせる。食パンも並べる。

モーニングセット → スタート

6 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

お弁当のおかず

（モーニングセット を使って）

お好みの組み合わせで、彩り・栄養バランスのとれた手作りランチができます。
どの組み合わせ（3～4品）でも、モーニングセット で調理できます。

1 水タンクに水を入れる。
2 アルミホイル、もしくは底の平らな浅めの耐熱容器に入れて、角皿にのせる。

モーニングセット → スタート → 強め

ささ身ロール

チーズ

材料（1人分）　約118kcal　塩分0.8g

- ささ身 … 1本 • 塩、こしょう … 各少々
- プロセスチーズ … 20g • 味つけのり … 2枚

アスパラガス

材料（1人分）　約53kcal　塩分0.2g

- ささ身 … 1本 • アスパラガス … 1本
- 塩、こしょう … 各少々

梅おかか

材料（1人分）　約77kcal　塩分1.9g

- ささ身 … 1本
- 塩、こしょう … 各少々
- A［• 梅肉 … 20g（梅干し1～2個分）
- 　 • かつおぶし … 1パック • みりん … 小さじ1

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5㎜厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

チーズ　1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

アスパラガス　アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。

梅おかか　1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。

セサミチキン

材料（1人分）　約138kcal　塩分0.2g

- 鶏もも肉 … 60g • 塩、こしょう … 各少々
- 白ごま、黒ごま … 各適量

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。

2 耐熱容器（または、アルミケース）に鶏肉の皮を上にして入れる。

エリンギのベーコン巻き

材料（1人分）　約88kcal　塩分0.5g

- エリンギ … 1本 • ベーコン … 1～2枚
- 塩、こしょう … 各少々

1 エリンギは縦半分、もしくは大きければ$\frac{1}{3}$くらいに切る。ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。

2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

豚肉の甘辛炒め

材料（1人分）　約226kcal　塩分2g

- 豚肩ロース肉（薄切り） … 70g
- 塩、こしょう … 各少々
- マーマレード … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2

1 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。

冷凍ハンバーグ

材料（1人分）　約112kcal　塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍ハンバーグ … 2個（1個25～30g）

1 包装（プラスチック容器など）をはずす。

※付属のソースなどは加熱できません。

鶏マヨグラタン

材料（1人分）　約220kcal　塩分0.5g

- 鶏もも肉 … 60g • 塩、こしょう … 各少々
- ブロッコリー … 2房 • 粉チーズ … 適量
- A［• マヨネーズ … 大さじ1
- 　 • カレー粉 … 小さじ$\frac{1}{2}$
- アルミケース … 2枚

1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。

2 1をAであえ、アルミケース2枚それぞれに鶏肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、粉チーズを適量ふりかける。

じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料（1人分）　約171kcal　塩分0.9g

- じゃがいも … $\frac{1}{2}$個 • ベーコン … 1枚
- バター … 5g • 塩、黒こしょう … 各少々
- しょうゆ … 適量

1 じゃがいもは、皮をむいて2～3㎜厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5㎜幅に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。

“健康” セットメニュー

おいしくて、からだにやさしい

大切なご家族の健康を正しい食生活によってサポート。
栄養バランスがよく、低カロリーでヘルシーなメニューをご紹介いたします。
ヘルシオならではの、”脱油” や” ビタミン保存” の効果を生かし、「主菜」と「副菜」がセットで同時調理できるので、手軽に日々の健康づくりにお役立ていただけます。
健康が気になる方はもちろん、そうでない方もおいしく召し上がっていただけますので、ぜひ、献立のヒントにお役立てください。

水を使う　目安時間 約16分

鶏の南蛮漬け＆カラフル焼き野菜

材料（2人分）約434kcal★ 塩分1.3g

- 鶏もも肉……1枚（250g）
- A
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - 酒……大さじ1/2
- さつまいも……100g
- 玉ねぎ……1/2個（100g）
- アスパラガス……2本
- りんご……1/4個
- B
  - 酢……1/3カップ
  - 砂糖……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - 塩……小さじ1/2
  - 黒こしょう……少々
  - 赤とうがらし（輪切り）……1本
- アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは6等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落としてアルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。

5 角皿の奥側半分に、3の鶏肉の皮を上にしてのせ、残りの部分に、4のりんご以外の野菜を並べる。

健康セット → スタート

6 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちにBに漬けこむ。

鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜

材料（2人分）　約499kcal★　塩分1.3g

- 鶏もも肉………1枚（250g）
- A
  - 練りごま（白）…大さじ2
  - しょうゆ………大さじ1
  - みりん、砂糖 各小さじ1
- れんこん……………………80g
- 里いも………………………80g
- たけのこの水煮……………80g
- オクラ………………………4本
- B
  - しょうゆ、酒……各大さじ1
  - みりん、いりごま（白）・各小さじ1
- アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. れんこんと里いもは、皮をむき1㎝厚さの輪切りにし、たけのこは6等分に切る。
5. 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、4を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
6. 角皿の奥側半分に、3の鶏肉の調味料をぬぐって皮を上にしてのせ、残りの部分に、5の野菜とオクラを並べる。（野菜の漬けだれは残しておく）

   健康セット → **スタート**

7. 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
8. 残しておいた6のたれを鍋に入れ、中火（火力4～5）で少し煮詰める。
9. 8のたれを、肉と野菜にかける。

鶏の焼きびたし&焼き野菜

材料（2人分）　約359kcal★　塩分1.5g　mL=cc

- 鶏もも肉………1枚（250g）
- A
  - しょうゆ………大さじ1
  - みりん…………大さじ1/2
  - しょうが（せん切り）…1かけ
- 生しいたけ…………………4枚
- なす…………………1本（100g）
- 白ねぎ………………………1/2本
- ししとう……………………4本
- B
  - しょうゆ………大さじ2/3
  - みりん、砂糖…各大さじ1/2
  - ごま油……………小さじ1/2
  - ゆずの絞り汁…………適量
  - だし汁……………………25mL
- アルミホイル

1. 水タンクに水を入れる。
2. 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
3. ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
4. しいたけは石づきを取り、なすは1㎝厚さの輪切り、白ねぎは4㎝長さに切る。ししとうは縦に切り込みを入れてアルミホイルで包む。Bは混ぜ合わせておく。
5. 角皿の奥側半分に、3の鶏肉の皮を上にしてのせ、残りの部分に、4の野菜を並べる。

   健康セット → **スタート**

6. 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちにBに漬けこむ。

あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き

材料（2人分）　約176kcal　塩分0.9g

- ●あじ（3枚おろし）…4枚（1枚50g）
- ●白ねぎ……………………………適量
- A
  - ●しょうゆ………………小さじ2
  - ●酒…………………………小さじ1
  - ●豆板醤（トウバンジャン）…………………少々
- ●しめじ………1パック（100g）
- ●えのきだけ…1パック（100g）
- ●だし昆布………5cm角×2枚
- ●酒……………………………大さじ1
- ●大根（おろす）……………200g
- ●青ねぎ（小口切り）………2本
- ●ポン酢しょうゆ…………適量
- ●アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。

2 あじは1枚を2等分する。白ねぎは4cm長さの細切りにし、水につけておく。

3 ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、あじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。

5 アルミホイルを2枚広げ、だし昆布を敷き、その上に**4**を2等分してのせ、酒を大さじ1/2ずつふりかけて包む。

6 角皿に油をぬり、奥側半分に汁気をきった**3**のあじを並べ、残りの部分に**5**を並べる。

健康セット → スタート → 弱め

7 加熱後、皿に盛り、あじには**2**の白ねぎ、きのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

さばのおろしソース&里いもサラダ

材料（2人分）　約354kcal　塩分1.7g

- ●さば……2切れ（1切れ80g）
- ●玉ねぎ………… 1/2個（100g）
- ●おろしにんにく…… 小さじ1
- A
  - ●しょうゆ、酒…各大さじ1
  - ●砂糖……………大さじ1/2
- ●里いも………………………………150g
- ●オクラ…………………………………3本
- B
  - ●ちりめんじゃこ……………10g
  - ●練りごま（白）、マヨネーズ…各大さじ1
  - ●酒………………………………小さじ2
  - ●練りわさび…………小さじ1/2
  - ●塩、こしょう……………各少々
- ●すりごま（白）………………大さじ1
- ●アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。

2 さばは、表面に切り込みを入れておく。玉ねぎはすりおろしておく。

3 ビニール袋に **A** と **2**、おろしにんにくを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 里いもは皮をむいて、1cm幅の輪切りにする。別の容器に **B** を混ぜ合わせておく。

5 角皿に油をぬり、奥側半分に余分なたれをふき取ったさばをのせ（たれは残しておく）、残りの部分に里いもとオクラを並べる。

健康セット → スタート → 弱め

6 加熱後、里いもはあたたかいうちに粗くつぶし、**B** と半分に切ったオクラを混ぜ合わせ、すりごまをかける。

7 残しておいた**5**のたれを鍋に入れ、中火（火力4～5）で少し煮詰める。

8 **7**のたれを、盛りつけたさばにかける。

お菓子

プリン

材料（ステンレス製プリン型 10個分）
約 105kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カラメルソース
- 砂糖……大さじ5
- 水、湯……各大さじ1

プリン液
- 牛乳……500mL
- 砂糖……70g
- 卵……M4個
- バニラエッセンス……少々

アルミホイル
キッチンペーパー
＊陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

1 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火（火力4～5）で加熱する。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。（湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください）

2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

3 鍋に牛乳と砂糖を入れ、中火（火力4～5）で人肌程度に温め、かき混ぜて砂糖を溶かす。

4 3によく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

5 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。角皿にキッチンペーパーを敷きつめ水 100mL を注ぐ。
型を角皿に並べる。

6 **手動・オーブン 150℃**で、**20～23分**焼く。

7 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長で加熱を追加してください。

ブラウニー

材料（20X20X4.5cm の金属製角型 1個分）
約 2708kcal（全量）

- A 薄力粉……100g
- A ココア……15g
- A ベーキングパウダー……小さじ1/2
- B バター（小さく切る）……100g
- B チョコレート（細かく割る）……90g
- 卵……M2個
- 三温糖……75g
- C くるみ（粗くきざむ）……65g
- C レーズン……35g
- C ラム酒……大さじ1

オーブン用クッキングペーパー

1 焼き型に薄くバター（分量外）をぬって、オーブン用クッキングペーパーを敷く。**A** は合わせてふるっておく。

2 チョコレートを約60℃の湯で、湯せんにかけて溶かす。
チョコレートが溶けたらバターを入れ、混ぜながら溶かしてチョコレートになじませる。

3 ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、三温糖を加えて、砂糖のザラザラ感がなくなるまですり混ぜ、2を加える。

4 3に1の粉をふるい入れてサックリと混ぜ、**C** を加えて混ぜ合わせる。

5 焼き型に4を入れて表面をならす。角皿にのせる。

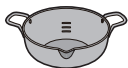
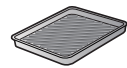
6 **手動・オーブン 170℃**で **22～25分**焼く。

7 加熱後、網にのせて冷やし、適当な大きさに切る。

仕　様

形　　名		KH-AX7W ／ KH-AX7B	KH-AX6W ／ KH-AX6B
電　　源		単相200V (50/60Hz)	
消費電力		5.8kW / 4.8kW(切り換え可能)	
	右IH	3.0kW	
	左IH	3.0kW	
	中央IH	1.6kW	
	グリル	2.2kW	
外形寸法		幅750×奥行567×高さ233mm	幅600×奥行567×高さ233mm
グ リ ル	庫内有効寸法	幅260×奥行356×高さ65mm	
	角皿寸法	幅258×奥行325mm	
	水タンク容量	約200mL	
質　　量		約27kg	約26kg
電源コード		3.5mm² 3芯キャブタイヤケーブル　約0.8m	
電源プラグ		2極　接地極付　250V-30A	

待機電力ゼロ(電源ボタン「切」の状態)

			左右IH	中央IH
IHヒーター	火力調節		110W相当～3.0kW(10段階)	110W相当～1.6kW(7段階)
		タイマー	火力1～ 3 (1分～9時間30分) 火力4～10 (1分～1時間)	
	揚げ物		7段階140～200℃	―
	湯沸し		1～2L(水量設定時1・2・3L)	―
	炊飯		1～3合	1～2合
	保温		60℃ / 80℃	
		タイマー	1分～2時間	
グ リ ル	自動調理		11コース、43メニュー	
	手動	オーブン温度調節範囲	150～250℃(11段階)	
		グリル火力調節	強め / 標準 / 弱め(3段階)	
		タイマー	1分～30分	

●複数のヒーターを使用する場合、総消費電力が5.8kWを超えて使用することはできません。
ヒーターの火力制限について P.13

[総消費電力の切り換えについて]
本製品は、総消費電力を5.8kW(工場出荷時の設定)・4.8kWの2段階に切り換えることができます。アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。詳細は、お買いあげの販売店へお問い合わせください。

別売品・消耗品

品　名	天ぷら鍋	水タンク	角皿
形　名	233 380 0003	ふた 233 117 0002 タンク 233 111 0002	233 416 0004
希望小売価格 (2009年12月現在)	6,405円 (税抜価格6,100円)	ふた 4,305円 (税抜価格4,100円) タンク 4,620円 (税抜価格4,400円)	7,350円 (税抜価格7,000円)

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯・PHS OK

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は、取扱説明書39ページをご覧ください。

受付時間 ●月曜～土曜：9:00～18:00　●日曜・祝日：9:00～17:00
(年末年始を除く)

●修理のご相談は……39ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。

本　　　　　　　　　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

この取扱説明書は、再生紙および大豆油インキを使用しています。

7677
TINSJA027HRRZ 10AX ③